Revista del Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD 2014

TABLETAS

205 PRUEBAS - 41 MODELOS

+rápidas +ligeras +poderosas > pág. 38

QUESO CHIHUAHUA Y TIPO MANCHEGO

El Laboratorio Profeco encontró que 11 opciones analizadas no son queso > pág. 54

FINANZAS

Tarjetas de crédito departamentales

Conviértelas en tus aliadas de compra > pág. 24

EL TURNO DE

Margarita

La diosa de la cumbia > pág. 80

TENDENCIAS

10 tips para conseguir

tus propósitos de año nuevo (¡sí se puede, sí se puede!) > pág. 32

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

El sabor de nuestras fiestas

Conoce los platillos que no deben faltar en tu mesa > pág. 78

AGENDA CULTURAL

Planifica tus vacaciones y disfruta de música, baile y más > pág. 72

$25
Diciembre de 2014 Núm. 454
75 0 9 9 9 7 0 7 8 3 4 00454
ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 31 de diciembre
revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

Conoce algunos de los beneficios para ti, consumidor, de la reforma en materia de telecomunicaciones

A partir de enero de 2015

- No más cobros por larga distancia, tanto en telefonía fija y móvil

=

- Ahorro en tu gasto y mayor cercanía entre las familias mexicanas

Las largas esperas terminaron

- Ya no más trabas para desbloquear tu equipo al término de tu contrato

*GRATIS -24 HORAS SIN CONDICIONES

Cuando recargues:

- Ahora tu saldo de prepago DURA TODO EL AÑO

No más llamadas incómodas

- Las empresas telefónicas no podrán promover servicios o paquetes sin tu permiso

Preguntar ya no te costará

- Tu consulta de saldo ahora es gratis

Si te dan un servicio de mala calidad

- Tu compañía de telecomunicaciones debe COMPENSARTE

+ Bonificaciones + Descuentos

Ahora los canales de TV abierta estarán disponibles con tu paquete de TV de paga, sin costo extra

Mayor cobertura gratis para conectarte a internet

en más de **250 mil** parques y sitios públicos

Más opciones y mejores precios en servicios de telefonía, televisión e internet para ti

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

¡Arriba las manos!, por **Boligán**

CONTENIDO

4 | *Esta es tu voz*
Dudas, quejas o comentarios. Tú preguntas, Profeco responde

6 | *A detalle*
Arbolitos de Navidad
El dinero se da en árboles

8 | *Orbe*
Dime qué consumes y te diré de dónde eres

10 | *Nutrición*
Alimenta tu corazón con frutos secos y nueces

12 | *Tips del chef*
El mechado perfecto para una carne rica y jugosa

14 | *Finanzas responsables*
Cuando lo prometido es deuda (y hay que renegociar)

16 | *Bienestar*
Brain Gym: ejercita tu cerebro

20 | *Hogar y sociedad*
Huertos de traspatio

24 | *Radiografía*
Tarjetas departamentales

30 | *Infografía*
Los 9 peores regalos para esta Navidad

32 | *Tendencias*
¡Ahora sí voy a cambiar! (Empiezo mañana)

38 *Estudio de calidad*

Tabletas

Es cuestión de tiempo para que las tabletas superen la venta de computadoras portátiles y de escritorio, ¡juntas! Si piensas adquirir o regalar una en estas fechas, este estudio es para ti

52 | *Quién es Quién en los Precios*
Te decimos en qué tiendas de la Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey encontramos los precios más bajos y altos de las tabletas analizadas en el estudio

54 *El Laboratorio Profeco reporta*

Quesos chihuahua y tipo manchego

Son un ingrediente básico en la gastronomía. No en balde son las variedades más consumidas en nuestro país. Sin embargo, no todos los productos que se hacen llamar así son lo que dicen o parecen ser

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.
No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

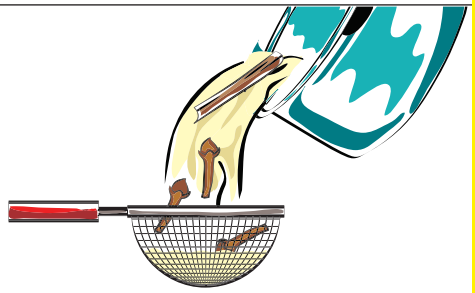
Ensalada de manzana

Ingredientes (para 8 personas)

· 1 kg de manzana amarilla pelada y picada en cuadritos
· 1 l de crema
· 1 lata de leche condensada
· 1/4 de nuez picada
· 1/2 lata de piña en almíbar picada en cuadros pequeños
· 1/4 de uva pasa

Preparación

Mezcla la crema y la leche condensada en un tazón. Incorpora la manzana, la piña y la uva pasa. Antes de servir, agrega nueces (o cerezas) para decorar, y un poco del jugo de piña en almíbar.



70 | *Tecnología Doméstica Profeco*
Celebra estas fiestas decembrinas elaborando tu propio rompope

72 | *Consumo cultural*
Cine, libros, series y *apps* para comprar sabiamente

74 | *Tiempo libre*
Los mejores planes para tus vacaciones de fin de año

76 | *Esquina cultural*
Regalos y más regalos

78 | *Pequeños consumidores*
La sazón navideña de México

80 | *El turno de*
Margarita, la Diosa de la Cumbia: consumidora responsable

Revista del Consumidor

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Jefe de Información
Ismael Flores Ruvalcaba

Jefa de Redacción e Investigación
Thalía Castillo Gill

Reporteros
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de Estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas Boligán
Carlos Enrique García Soto
Chef Julio Romagnoli
Salvador Leal
Jorge Udelman
Ericka Ileana Escalante Izeta
María del Carmen Mena Rangel
Karen Bernal

Departamento de Distribución y Circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Maximiliano Cárdenas Denham
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Marco José Sánchez Lira
Tomás Manuel Sánchez Robles
Érika Lejsek Leonard
Ivonne Nemer Orive
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor
SE Secretaría de Economía

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

¿TIENES DUDAS, SUGERENCIAS O EXPERIENCIAS DE CONSUMO QUE QUIERAS COMPARTIR?

Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, C.P. 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (**@r_consumidor**) o darnos *like* en Facebook (**Consumidor Inteligente**).

*Derivado de la notificación que informa que las toallas húmedas para bebé se encuentran contaminadas con una bacteria denominada **B. cepacea** (**marca Member's Mark distribuidas por SAM'S**), es preciso que se realice un estudio de calidad a este tipo de productos, que son usados directamente en infantes, los cuales están más expuestos a enfermedades.*

También es necesario que nos demuestren con estudios de calidad que están libres de microorganismos patógenos, más aún cuando son productos cuyo origen fue Estados Unidos. Deberían poner más revisión en este tipo de productos antes de que infesten a la población infantil.

Ana Laura Rojas, por correo electrónico

RESPUESTA

Ana Laura, muchas gracias por escribirnos sobre este tema tan importante. Por fortuna, la autoridad encargada de cuidar que ningún producto se convierta en un riesgo sanitario, **Cofepris**, conoció en tiempo y forma del caso y el pasado 22 de octubre hizo público un comunicado que compartimos a continuación con los lectores de la **Revista del Consumidor**:

COFEPRIS INFORMA SOBRE TOALLAS HÚMEDAS PARA BEBÉ

· **Producto afectado**: toallas húmedas para bebé marca Member's Mark.

Se comunica a la población sobre el retiro que está realizando de toallas húmedas para bebé marca **Member's Mark** lotes: **18114**, **18214**, **18314** y **18414**, por la presencia de la **bacteria *B. cepacea*.**

B. cepacea es una bacteria que puede afectar aún más la salud de la población que padezca enfermedades crónicas, o que cuente con el sistema inmune comprometido.

El producto se comercializó en tiendas **SAM'S** del **1 de agosto** al **6 de octubre** de **2014**.

La **Cofepris**, en coordinación con Nueva Walmart de México, recomienda a la población **no adquirir ni usar** los lotes de toallas para bebé antes mencionados, ya que pueden generar un **riesgo a la salud**. En caso de contar con el producto o haberlo utilizado, favor de notificar a **Cofepris** al teléfono **(55) 5080 5249**, o a través de la página electrónica de denuncias sanitarias:

http://www.cofepris.gob.mx/Paginas/Denuncias%20Sanitarias/DenunciasSanitarias.aspx; o al Centro de Atención a Socios del grupo Nueva Walmart de México, al número 01 800 503 9300.

Para mayor información sobre productos regulados por **Cofepris**, consulta la página web: **www.cofepris.gob.mx**

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al** Teléfono del Consumidor. **Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al** 5568 8722 **o al** 01 800 468 8722 **desde el resto del país.

Quiero publicar precios de tiendas de autoservicio para que la gente los compare, pero leí un artículo donde dice que necesito un documento que compruebe esos precios. ¿No puedo simplemente ir a las tiendas a ver los precios y publicarlos?

Georgina, por correo electrónico

RESPUESTA

No te compliques la vida, Georgina. Mejor invita a la gente a que conozca y use el programa Quién es Quién en los Precios de **Profeco**. En unos cuantos clics cualquier persona puede conocer el precio de cientos de productos en su localidad. Ingresa a **http://bit.ly/qqp-profeco y conoce todos los beneficios de este amplio y exitoso programa de Profeco para los consumidores.**

SI EN UN NEGOCIO ME COBRARON 2% SI PAGABA CON TARJETA DE DÉBITO Y 3% CON TARJETA DE CRÉDITO, ¿ESO ESTÁ PENADO?

David, por correo electrónico

RESPUESTA

No está penado, David, siempre y cuando te avisen antes de aplicar el cobro para que tú decidas si lo pagas o no. Lo que están haciendo con este cobro es transferirte la comisión que ellos pagan por utilizar las terminales (o punto de venta) que les proporcionan las instituciones bancarias.

Atención: Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

En internet encontré un artículo sobre las gasolineras que más roban, descargué el archivo por el link *que estaba en el sitio, pero me arrojó datos de 2012. ¿Podrían tener una lista actualizada de este año y enviármela a mi correo? Soy de Oaxaca y aquí es un robo descarado el que hacen varias gasolineras, pero sé que hay algunas que son honestas, por ello mi interés de conocer los datos más recientes.*

Agradeceré también que pongan algún link *para los usuarios que también quisieran consultar esa información. Mil gracias por su ayuda y apoyo.*

Evsey, por correo electrónico

RESPUESTA

Evsey, en **Profeco** hemos mejorado la revisión de bombas despachadoras de gasolina, siguiendo un esquema de análisis que aplica más de 20 pasos que pueden dar pie a la suspensión del servicio. Este procedimiento y la lista actualizada semana a semana de estaciones de servicio verificadas están accesibles en el sitio web: **http://200.53.148.113/qqg**

Visítalo cada semana y verifica qué estaciones tienen bombas suspendidas por haber fallado en alguna de las revisiones.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este newsletter para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor.**

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

DETALLE

81%
DE LAS Y LOS MEXICANOS
prefieren comprar un árbol artificial por su durabilidad y precio

$1,345,445 USD
GENERÓ EN DIVISAS LA
EXPORTACIÓN
DE ÁRBOLES ARTIFICIALES
MEXICANOS DURANTE 2014

$5,692,479 USD
GENERÓ LA IMPORTACIÓN

China es el primer vendedor de árboles a México, con un total en ventas de **$4,623,874** dejando muy atrás cualquier competencia

PVC Y METAL SON LOS PRINCIPALES MATERIALES CON QUE SE FABRICAN HOY EN DÍA (Y SON RECICLABLES)

Estados Unidos es el principal comprador de árboles mexicanos con un total de ventas de **$1,340,608 dólares**

Fuente: INEGI, ANIPAC, SIAVI-SE, Brújula de compra-PROFECO, Sylvain C. et al, Ellipsos Inc.

MÉXICO

OLAS DE ENERGÍA SOLAR

Investigadores de la **Universidad del Caribe**, en **Cancún**, llevan a cabo un proyecto innovador: la fabricación de un barco adaptado con celdas solares que aprovechen la energía del sol. El proyecto fue seleccionado en la convocatoria **Apoyos Económicos a Estudiantes para Asistentes de Investigador** del **Conacyt**, y le fue otorgado al estudiante asistente Alan Omar Caamal Garrido. Este barco es el primero de su tipo en México y Latinoamérica. El prototipo se destinará para brindar paseos turísticos en la laguna Nichupté.

Fuente: Novedades

REINO UNIDO

Más fresco, imposible

Los citadinos añoramos estirar la mano y comer el fruto. Incluso, hacemos lo posible por conseguir las verduras y frutas más frescas, pero eso es absurdo cuando consideramos el proceso de cosecha, transportación, selección, maduración artificial, empaque y almacenamiento. Sin embargo, el diseñador ***Hyunhee Hwang*** *ha creado* ***Nurture****, un proyecto que consiste en un empaque en forma de canasta elaborada a partir de materiales orgánicos, la cual está tejida con las raíces de plantas con frutos como cerezas o higos. Al mantener la humedad de la canastilla, la planta continúa su ciclo de maduración. El empaque incluye herramientas para cosechar tus propios frutos.*

Fuente: Hyunhee Hwang

BRASIL

EU GOSTO!

Mientras unos quieren mantener los límites entre el mundo *online* y el *offline*, otros desean borrarlos. Eso hizo la compañía **C&A** en Brasil, pues desarrolló una publicidad para revista que permite a los lectores dar "me gusta" a sus productos en Facebook, al presionar botones en el anuncio. La promoción se publicó en la revista ***Contigo***, y sólo fue distribuida a aquellos que se registraron en su página de la red social. Con tecnología de **Microsoft** y la compañía **TIM**, cada ejemplar tenía un chip que estaba ligado a la cuenta individual del suscriptor. Al presionar el botón de "me gusta" en la revista, automáticamente se publicaba en la cuenta de Facebook del lector, lo que hacía públicos sus gustos de moda.

Fuente: DM9 é DDB

1.7

MILLONES DE BILLONES DE DÓLARES ES LA EXPECTATIVA EN 2015 DE VENTAS GLOBALES A TRAVÉS DEL COMERCIO ELECTRÓNICO, DE NEGOCIO A CONSUMIDOR

—eMarketer

ESTADOS UNIDOS

EQUIDAD ENERGÉTICA

Una de las causas de la desigualdad radica en la forma en que cada uno de nosotros utiliza los recursos del planeta. Por eso, cerca de **40 millones** de estadounidenses enfrentan **pobreza energética**. Ello significa que sus hogares deben soportar duros inviernos o vivir a oscuras por la noche. Para conectar a aquellos que tienen energía de sobra en sus hogares o la desperdician con quienes no la tienen, **George Koutitas** creó **Grindmates**, una red de pares (P2P) que permite ofrecer energía eléctrica a cualquiera que la necesite. El sistema recibe las donaciones y redirige la energía a la casa del receptor.

Fuente: Gridmates

RUMANIA

CONDUCIR ES UN JUEGO

Cada año, miles de personas mueren debido al uso del teléfono mientras manejan. La mayoría de las víctimas son menores de 25 años. A pesar de que todos sabemos cuán peligroso es utilizar el celular al conducir, un sorprendente número de personas aún lo hacen. De ahí que la *app* rumana **SafeDrive** quiera fomentar una buena conducta con un juego en el que el conductor o conductora gana puntos por no tocar el teléfono mientras está al volante. Esos puntos pueden ser intercambiados por productos y servicios. Si no puede resistir la tentación, la *app* advierte que se perderán los puntos si el usuario decide continuar.

Fuente: SafeDrive

PAÍSES BAJOS

Drones que salvan vidas

Las emergencias médicas dependen del tiempo de atención. Si, en promedio, una ambulancia tarda 10 minutos en llegar al lugar, eso significa que se ha perdido tiempo valioso. Para resolverlo, Alex Monton, de la Universidad Técnica de Delft, utilizó la tecnología del drone *para crear una ambulancia. Este artefacto contiene utensilios médicos para que cualquier ciudadano los use mientras arriban los paramédicos. El* drone *puede llegar en un minuto y contiene un desfibrilador, medicamentos y ayuda de resucitación. También cuenta con bocinas y una cámara de video para que el equipo de emergencia guíe los procedimientos.*

Fuente: Alec Momont

LO MEJOR DE LA RED

Si te gusta la innovación en internet, entonces te fascinarán los recientes ganadores de los **Premios Lovie**. En su cuarta edición, estos premios honran lo más creativo e inspirador de la web. Algunos de los ganadores anteriores incluyen a **Stephen Fry**, **Björk**, **Candy Crush**, **Tweetdeck**, entre otros.

1

Do it for Denmark - Mejor Publicidad Viral

2

SoundCloud iOS - Mejor Diseño para Móvil

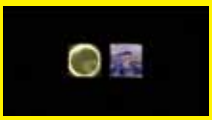
3

The Guardian (*Fast Ice. Rescue from Antartica*) - Mejor Documental en la Red

4

Vice News - Mejores Noticias e Información en Redes Sociales

5



Sigur Rós - Artista del Año

Fuente: The Lovie Awards

Frutos secos y nueces

Sanos a puños

Las nueces o frutos secos han sido parte de la dieta humana desde la Edad de Piedra, pertenecen al grupo de las oleaginosas y son frutas dentro de una cáscara dura, por lo que también se les llama semillas. Su principal aporte nutrimental son proteínas y grasas; de estas últimas contienen un tipo de grasa (monoinsaturada) que se considera "buena" o saludable para el consumo habitual. Además contienen fibra, nutrimentos inorgánicos y fitoquímicos bioactivos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Se conocen y consumen una gran variedad de frutos secos dentro de los cuales se encuentran:

ALMENDRAS

CACAHUATES

NUEZ DE CASTILLA

NUEZ DE BRASIL

PIÑÓN

AVELLANAS

NUEZ DE CÁSCARA PAPEL

NUEZ DE LA INDIA

NUEZ DE MACADAMIA

PISTACHES

M.A. Claudia Martínez Núñez
Académica
Universidad Iberoamericana

En México, a pesar de que su consumo ha crecido en los últimos años, no son parte de la dieta habitual de la población, debido a su costo y disponibilidad; de ellos, el cacahuate es el más consumido en nuestro país.

BENEFICIOS Y APORTE NUTRIMENTAL

De acuerdo con la evidencia científica publicada en los últimos años, el consumo de frutos secos se asocia con efectos positivos para la salud del corazón. En particular las almendras y la nuez de castilla han formado parte de las dietas utilizadas en múltiples estudios que comprueban los beneficios para la salud.

Un estudio publicado en noviembre de 2013 en *The New England Journal of Medicine* determinó que los consumidores de nueces tienen 20% menos riesgo de morir en un periodo de 30 años. En otro estudio, realizado en España y publicado en *BMC Medicine*, se muestra que los individuos que consumen nueces más de tres veces a la semana mueren menos a causa de una enfermedad cardiovascular o de cáncer que los no consumidores. A continuación se enlistan los principales beneficios demostrados en diversos estudios científicos:

- **Resultan ser** una buena fuente de **proteína vegetal**. El aminoácido **L-arginina** ayuda a mejorar la condición de flexibilidad de las paredes de las arterias, lo que permite un **mejor flujo** sanguíneo
- **Las almendras** contienen una cantidad considerable de **ácidos grasos poliinsaturados** (PUFA), que intervienen en el **desarrollo neurológico**
- **Contienen fibra**, que ayuda a **disminuir** el colesterol, además de contribuir a la sensación de saciedad
- **De manera natural,** no contienen colesterol por ser de **origen vegetal**
- **Contienen ácidos grasos monoinsaturados** (MUFA), que pueden ayudar a **disminuir** el **colesterol LDL** (colesterol malo) e **incrementar el HDL** (colesterol bueno)
- **La nuez de castilla**, en particular, contiene una gran cantidad de ácidos grasos **omega 3**, que tiene un efecto **protector** en el **corazón**. Este tipo de grasa también **reduce el riesgo** de enfermedades inflamatorias y algunos tipos de cáncer, de acuerdo con la Universidad de Maryland Medical Center, además de que se han encontrado flavonoides, taninos y ácidos fenólicos en la cascarita que la recubre
- **Almendras** y **pistaches** se han relacionado con **altos niveles** de **antioxidantes** como la **vitamina E**
- **En un estudio** se encontró que las **almendras** tienen tantos **polifenoles** (un tipo de antioxidante) como una taza de brócoli

A pesar de los estudios publicados, no existe una recomendación específica de qué cantidad de frutos secos se deben consumir, pero la Asociación Americana del Corazón y la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos recomiendan incluirlos como botana o colación diaria, o como parte de otro platillo (en ensaladas, plato fuerte, etc.). Sin embargo, se deben consumir sin sal y sin fritura. Es importante considerar que la cantidad de grasa y energía que proporcionan es alta, de manera que la cantidad que se consuma debe ser moderada (ver tabla).

IBERO
CIUDAD DE MÉXICO

Composición nutrimental de las principales nueces y semillas consumidas

Alimento	Cantidad sugerida	Unidad	Peso bruto redondeado (g)	Peso neto (g)	Energía (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)	AG saturados (g)	AG monoinsaturados (g)	AG poliinsaturados (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Almendra	10	pieza	12	12	66	2.7	6.6	0.5	0.5	4.3	1.3	0.0	0.5
Avellana	9	pieza	13	13	72	2.5	6.5	2.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Cacahuate	14	pieza	12	12	73	2.9	6.2	2.7	0.9	3.1	1.9	0.0	18*
Nuez	3	pieza	9	9	67	0.9	7.0	1.3	0.6	4.2	1.9	0.0	0.1
Nuez de macadamia deshidratada	4	pieza	10	10	73	0.9	7.7	1.4	1.1	6.1	0.1	0.0	0.4
Piñón	1	cucharada	10	10	64	1.2	6.2	2.0	1.0	2.3	2.6	0.0	7.1

Fuente: Pérez Lizaur, Ana Bertha, *et al.* (s. a.). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes.* 4.ª ed. México: Ed. Cuadernos de Nutrición.
Nota: El aporte principal de vitaminas y minerales es vitamina E, tiamina, vitamina B6, manganeso, cobre, magnesio, fósforo, cinc y selenio. Para datos específicos, consulta la fuente.
* Este rubro considera los cacahuates sin sal. Los cacahuates con sal aportan 100.6 mg de sodio.

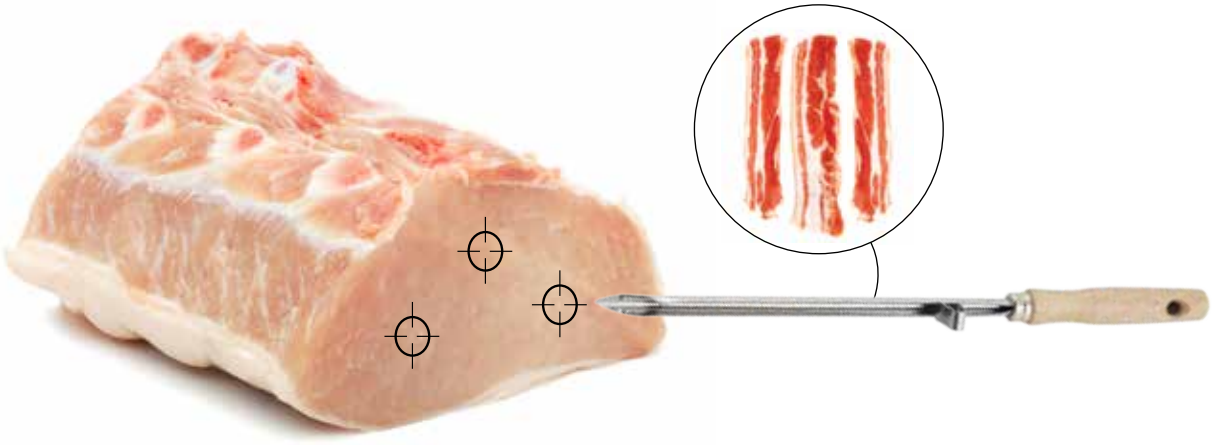
Fuentes

· Academy of Nutrition and Dietetics. (2013). "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Functional Foods". *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.* Vol. 113, No. 8, pp. 1096-1103.
· Lewis Jr, Dwight W., Edward Archer y David B. Allison. (2014). "The plausible health benefits of nuts: association, causal conclusions, and informed decision". *American Journal of Clinical Nutrition.* 100, pp. 8-10.
· Rodack, Julia. (s. a.). "5 Tips for Heart Healthy Snacking". American Heart Association. Consultado el 3 de noviembre de 2014, en https://www.goredforwomen.org/live-healthy/heart-healhty-snacks-and-eating-on-thego/heart-healthy-snacking/ consultado el 14 octubre 2014
· Rohrmann, Sabine y David Faeh. (2013). "Should we go nuts about nuts?". Bio Med Central Medicine. Vol. 11, No. 65. Consultado el 3 de noviembre de 2014, en http://www.biomedcentral.com/1741-7015/11/165
· Sabaté, Joan y Yen Ang. (2009). "Nuts and health outcomes: new epidemiologic evidence". *American Journal of Clinical Nutrition.* 89 (suppl):1643S-8S.
· Vadivel, Vellingiri, Caherine N. Kunyang y Hans K.Biesalski. (2012). "Health benefits of nut consumption with special reference to body weight control. Review". *Nutrition.* Vol. 28, pp. 1089-1097.
· Viguiliouk, E., C.W.C. Kendall y S.B. Mejia, *et al.* (2014). "Effect of tree nuts on glycemic control in diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled dietary trials". PLOS One. Consultado el 3 de noviembre de 2014, en http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0103376

El mechado de carne

Mechar es una técnica culinaria sencilla y práctica para proporcionar jugosidad y un sabor único a una pieza de carne que, por su naturaleza, es más seca, o cuando se cocinan piezas grandes que corren el riesgo de perder sus jugos al necesitar más tiempo de cocción

Chef Eduardo Velázquez Zapata
Profesor-Instructor de Alimentos y Bebidas
chefeduardocecati@gmail.com



Seguro que habrás oído del mechado cuando se trata de asados

La técnica de mechar consiste en abrir orificios en la pieza en cuestión e introducir en ellos los ingredientes con los que deseamos aportar jugosidad o sabor. Lo más común es introducir grasas, tocino o panceta en tiras largas, esto es así cuando se hace una pieza de lomo grande, por ejemplo. Los ingredientes utilizados para mechar se denominan mechas.

El mechado se practica sobre la pieza en crudo. Para facilitar la tarea existe la aguja de mechar, un utensilio específico conocido también como mechador o mechadora. Consiste en una especie de aguja grande (de 15 a 20 cm de largo) con mango para su sujeción en un extremo y un filo cortante en el otro. Cuenta con un sistema (cada mechadora es diferente) con el que se sujeta la tira de grasa o los ingredientes a introducir, y que permite recorrer el canal u orificio y desprenderlo en su lugar.

La carne mechada forma parte de muchas recetas y, con paciencia, es muy fácil de hacer. Para ello, en el mechador se introducen los alimentos que se quieran insertar en la carne. Una vez hecho esto, introdúcelo y, cuando esté dentro, tira de él mientras guardas el seguro. Puedes repetir esta operación tantas veces como quieras, hasta que la carne quede al gusto. Otra forma de realizar la técnica es utilizar un cuchillo fino y largo. En caso de no disponer de ese sistema de sujeción, basta con empujar los ingredientes hasta el final del orificio.

A la hora de mechar una carne debemos tener en cuenta que los orificios se deben hacer en el sentido de las fibras, y después es necesario atar la pieza para que durante la cocción conserve su forma.

Esta técnica le brinda más sabor y le da otros matices a la pieza elegida. Podemos introducir trufa negra, frutas secas como las pasas o los orejones, hierbas aromáticas, verduras, mermeladas, o cualquiera otra opción al gusto de los comensales.

EL TOQUE SECRETO

Si quieres que el asado resulte más sabroso, déjalo macerar unas horas en el refrigerador bajo los efectos del coñac y las finas hierbas antes de meterlo al horno. La diferencia es destacable.

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Clic 1 Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Foto Arturo Buitrón

Algunos de los 96 proveedores que ya concilian en línea:

Aeroméxico • Acros • Alaska Airlaines • American Airlines • Anáhuac • Andrea • Auto Gran Crédito Famsa • Bodega Aurrera • Bradescard • Comisión Federal de Electricidad • Club Inntegra • Coordinados • Copa Airlines • Coppel • Deremate.com • Dorians • El Portón • Elite • Envía • Enlaces Terrestres Nacionales • Fábricas de Francia • Flecha Amarilla • Futura • Gas Natural de México • Grupo Estrella Blanca • Grupo Geo • Grupo Metropolitano • HP • Hypercable • KitchenAid • LAN • Lacsa • Liverpool • LG México • Mabe • Mas Tv • Maxcom • MaxiGas Natural • Maytag • Megacable • Mercado Libre • Mixup • Nextel • Norte de Sonora • Office Depot • Pacífico • Presidente Club de Viajes • Primera Plus • RadioShack • Redpack • Sadasi • Sams Club • Saks • Sanborn's • Sears • Suburbia • Superama • Taca • Telcel • Telecable • Total Play • Transportes Chihuahuenses • Transportes Frontera • TTur Renta de autobuses • Vips • VivaAerobus • Viveica • Volaris • Walmart • Whirlpool

Para ti y tu bolsillo

Esta es la nueva Profeco, la defensora del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

¡Apaga tus deudas!

Descubre cómo evitar que te quemen

Las deudas no son del todo malas. En ocasiones son el mejor instrumento para conseguir nuestras metas patrimoniales. No poder pagarlas nos obliga a renegociar con nuestro acreedor. ¡Pero cuidado con los gestores y sus promesas imposibles de cumplir!

Uno de los problemas más graves y que demuestra el largo camino que hace falta recorrer en materia de educación financiera, se refleja en las deudas sin control. Esta problemática se relaciona con la falta de planeación y administración de nuestros gastos. Imagínate, sólo 20% de los adultos en México lleva un registro de sus gastos.[1]

Hacer un presupuesto no es una práctica común, sin embargo, es un ejercicio que deberíamos practicar todos los días. Una de sus ventajas es que al tener mayor control de nuestros gastos, podemos conocer nuestra capacidad de crédito. No hacerlo puede meternos en serios aprietos y dar origen a que una deuda se salga de control.

Ahora, en caso de que la deuda se haya salido de tus manos, o sepas que en un futuro cercano no podrás seguir con los pagos, es momento de actuar y acercarte a tu institución financiera para evitar que "pueda quemarte". Te presentamos algunas alternativas para "apagar el fuego".

¿QUÉ OPCIONES TENGO?

a) Solicita un plan de pagos fijos. Puedes negociar con la institución financiera algún plazo (por lo general de seis a 60 meses) en el que te comprometes a pagar de manera fija una cantidad para reducir la deuda poco a poco. La ventaja es que no habrá una tasa de interés variable, por lo que sabrás cuánto tienes que pagar de manera fija cada mes.

b) Consolida tus deudas. Si tienes adeudos en diferentes tarjetas de crédito, con una o incluso varias instituciones financieras, una opción es consolidar todas las deudas en una sola tarjeta. Lo anterior tiene algunas ventajas: ya no pagarás intereses, comisiones o anualidades de los otros créditos; y sólo tendrás que enfocarte en una sola deuda, lo que facilita su control. Para que te resulte beneficioso, es importante que la consolidación sea en la tarjeta con mejores condiciones (menor Costo Anual Total y tasa de interés). Pregunta a la institución crediticia si eres sujeto a obtener este beneficio y bajo qué condiciones.

c) Reestructura tu deuda. La institución financiera puede hacerte algunos descuentos o condonaciones a tu deuda (también conocidos como "quitas"). Pareciera ser la opción más ventajosa, sin embargo, tienes que saber que traerá consecuencias negativas para tu historial crediticio y tu capacidad de acceder a un nuevo financiamiento.

Recuerda: No necesitas estar "quemado" para solucionar el problema de tus deudas. Si ves que en un futuro cercano tendrás problemas para pagar, es momento de acercarte a tu institución financiera e intentar llegar a un acuerdo. Lo ideal es buscar un tipo de plan que no afecte tanto

[1] Encuesta Nacional de Inclusión Financiera 2012. CNBV e Inegi.

tu historial crediticio y que le pueda asegurar a la entidad financiera que tienes la capacidad de pagar el endeudamiento de la manera que pueda ser menos costosa para ti.

¿Y CON CRÉDITOS HIPOTECARIOS?

Si estás pagando un préstamo de vivienda, también hay mecanismos para reestructurar tu deuda.

Por ejemplo, si tienes una deuda con una tasa variable, puedes tratar de modificarla para que sea una tasa fija. Si tu deuda está pactada a un determinado plazo, otra opción que puedes buscar es aumentar el lapso de la deuda, lo cual va a reducir los pagos mensuales. En caso de que ya sea un problema grave, solicita algún tipo de quita, pero como te mencionamos líneas arriba, traerá aspectos negativos en tu historial crediticio. Si a futuro requieres un nuevo préstamo, será complicado que te lo otorguen.

PAPELITO HABLA

Siempre que llegues a una negociación con alguna institución financiera, es importante que tengas un acuerdo firmado por ambas partes. Por lo general, una reestructura incluye una sustitución de condiciones, es decir, el crédito que tenías antes y las condiciones que lo avalaban se sustituyen por un crédito distinto con nuevas condiciones, por lo que es de suma importancia que tengas el documento legal firmado por ambas partes para respaldar los acuerdos a los que hayas llegado con la propia entidad financiera.

¿TE COBRAN POR RESOLVER TU DEUDA? ¡CUIDADO!

Ten mucho cuidado con las reparadoras de crédito o gestoras. Toma en cuenta que ellos no van a solucionar tu problema, lo que harán es negociar por ti, y en algunos casos darte asesoría legal y financiera, servicios por los que te cobrarán.

Nunca les des dinero por adelantado, ya que te arriesgas a que no solucionen tu problema. De igual forma, cuando te digan que a cambio de un pago te van a borrar del Buró de Crédito, aléjate, eso es falso, ¡no pueden hacerlo!

EVITA DEUDAS FUTURAS

Si ya tuviste la experiencia del sobreendeudamiento, o para que no la vayas a tener, te recomendamos elaborar y seguir un presupuesto.

En una hoja empieza por anotar todos tus ingresos mensuales; ya sea sueldo, entradas por ventas, vales, incentivos, comisiones, en fin, lo que recibas cada mes.

Después, escribe tus gastos, primero los fijos, como luz, renta, teléfono, comida, transporte, etcétera, y luego anota cuánto vas a ahorrar cada mes o quincena.

Lo que te sobre es tu capacidad de pago para poder adquirir algún crédito, así sabrás si puedes endeudarte o no.

CONDUSEF

La **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)** es la institución encargada de proteger tus derechos como consumidor de productos financieros. Conócela más a fondo en **condusef.gob.mx**

EN CONDUSEF ESTAMOS PARA SERVIRTE
Si tienes alguna duda o necesitas asesoría, acércate con nosotros, visita **www.condusef.gob.mx** o comunícate al **01 800 999 80 80.**

En busca de la mente sana

Ante la distracción y la falta de concentración generalizadas, agudizar o aprender a utilizar nuestras capacidades cerebrales es una necesidad apremiante, por lo que algunos ejercicios físicos postulados por la ONG internacional ***Brain Gym*** aseguran ayudarnos en esta tarea

El cine está lleno de mentiras. ***Lucy***, la más reciente película del francés Luc Besson, es una de las más mentirosas. Es una pieza de ficción, podríamos decir, pero en el fondo explota una falsa idea: nadie usa 100% de sus capacidades cerebrales. Lucy, la protagonista, lo logra gracias a que su organismo se contamina con una droga basada en una molécula sintética que producen las embarazadas para dotar al feto de la capacidad de pensar.

Al utilizar "todo su cerebro", Lucy es capaz de ver lo que nadie ve (como las radiofrecuencias) y su capacidad telequinética la convierte en una chica superpoderosa que desarma a los malos sólo con pensarlo.

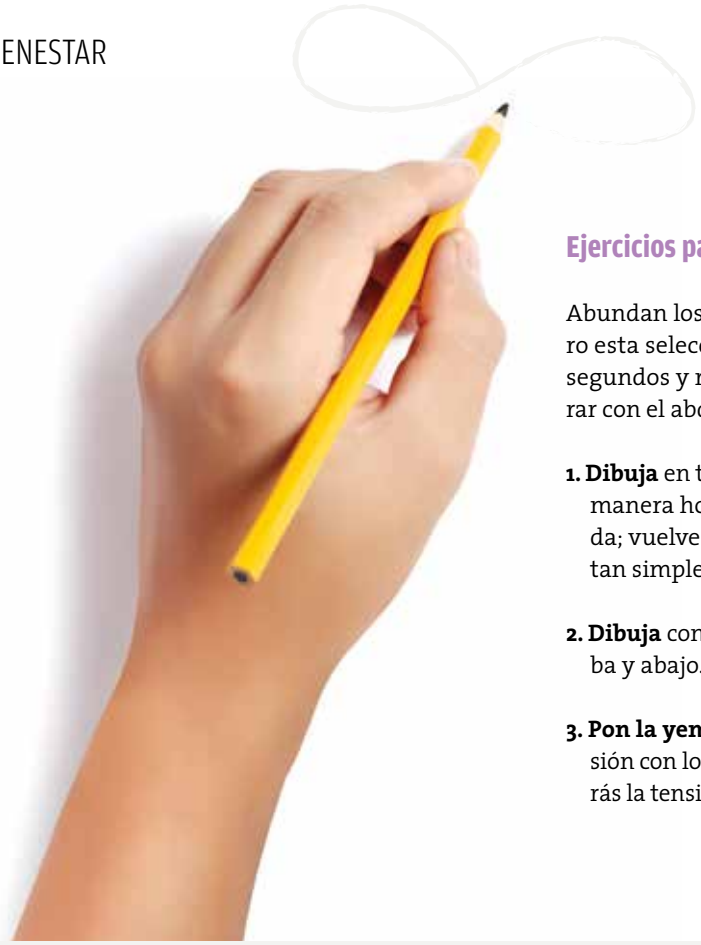
Si bien la idea de que sólo utilizamos 15% o 20% de nuestra potencia mental es un mito destronado por montones de *papers* científicos, lo que sí es cierto es que el cerebro funciona como la computadora de un auto: durante el viaje de la vida mantiene tareas paralelas, con prioridades diferentes, incluso divididas por el tipo de pensamiento que requieren —analítico o creativo—, cuyo desempeño puede mejorarse con ejercicios tan básicos como la lectura misma, o con juegos de mesa que nos obliguen a reflexionar, memorizar y concentrarnos; esto es, la gasolina y los cambios de aceite habituales.

Es curioso que esas tres habilidades suelen estar apocadas por los cambios de hábitos y costumbres de la actualidad. Las cifras más citadas, por ejemplo, sostienen que uno de cada 10 niños en edad escolar en el mundo sufre de déficit de atención, hiperactividad o algún desorden mental similar.

Ante esto, y en una recuperación de una tendencia de los años ochenta, ha resurgido en colegios y centros de aprendizaje de todo el mundo, el *Brain Gym* o gimnasio para el cerebro, una escuela de rutinas físicas que, a decir de sus creadores, ayuda a mejorar las habilidades cerebrales y refuerza la capacidad de comprensión, expresión, motricidad fina, entre otras habilidades.

La hipótesis inicial de esta corriente empírica, creada por Paul Dennison en 1987, sostiene que con ligeros movimientos corporales se puede enseñar a las personas, por ejemplo, a alinear su cabeza, torso o mejorar su capacidad visual.

Derivado de su trabajo con niños de escuelas básicas en California, Denisson también descubrió la posibilidad de mejorar las habilidades cerebrales al promover la repetición de sencillas rutinas físicas que, a su decir, agudizan las capacidades mentales, desde la reflexión hasta la creatividad y la memoria.



Ejercicios para conectar

Abundan los ejercicios para que nuestro cerebro se ponga en forma, pero esta selección es un buen inicio. Cada actividad se debe hacer por 30 segundos y repetirse 10 veces. Un vaso de agua antes de iniciar y respirar con el abdomen, no con el tórax, mejoran muchísimo los resultados:

1. **Dibuja** en tu imaginación, o con lápiz y papel, un 8 grande acostado (de manera horizontal: ∞). Inicia en el centro y continúa hacia la izquierda; vuelve al centro y termina la figura al lado derecho. Este ejercicio tan simple estimulará tu comprensión y tu memoria.

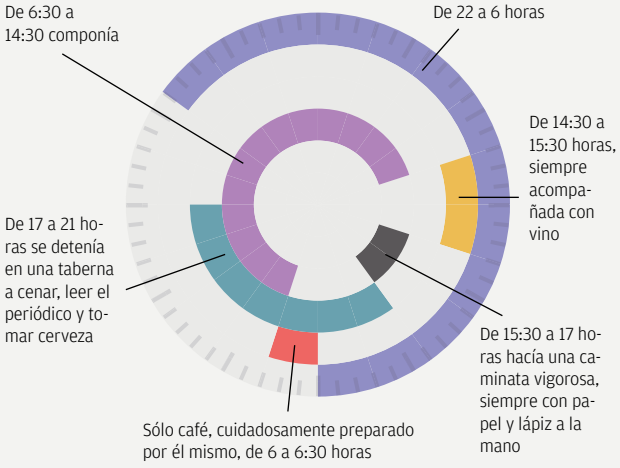
2. **Dibuja** con las dos manos al mismo tiempo, hacia adentro, afuera, arriba y abajo. Este ejercicio estimula la escritura y la motricidad fina.

3. **Pon la yema** de los dedos en las mejillas, simula un bostezo y haz presión con los dedos. Así mejorarás tu visión, oxigenarás el cerebro, relajarás la tensión facial y estimularás la expresión verbal y la comunicación.

Al que madruga

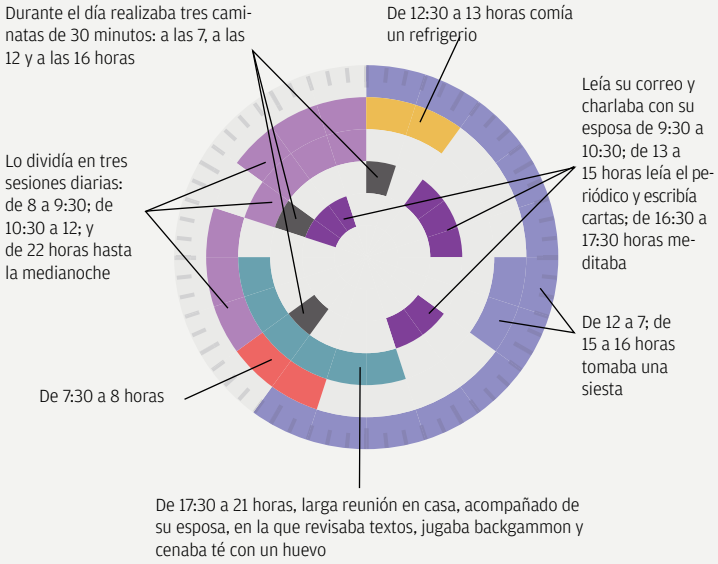
¿Qué hábitos debemos tener para destacar en la vida? Imposible pensar en una receta. El mejor ejemplo de esto lo dan algunos de los mayores genios de la humanidad.

Ludwig van Beethoven

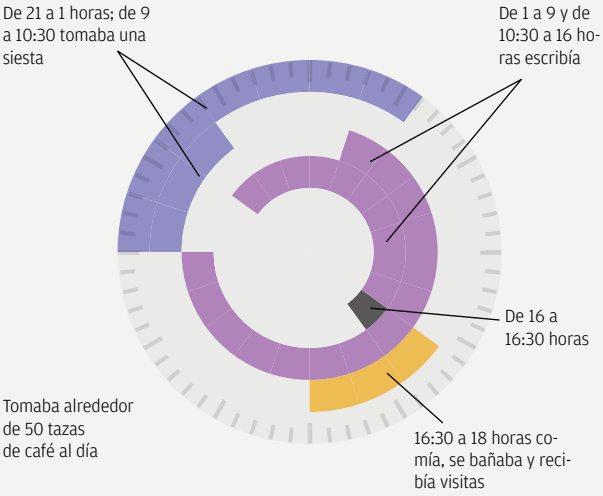


- Dormir
- Desayuno
- Comida
- Cena
- Ejercicio
- Trabajo principal
- Ingreso extra
- Otras tareas

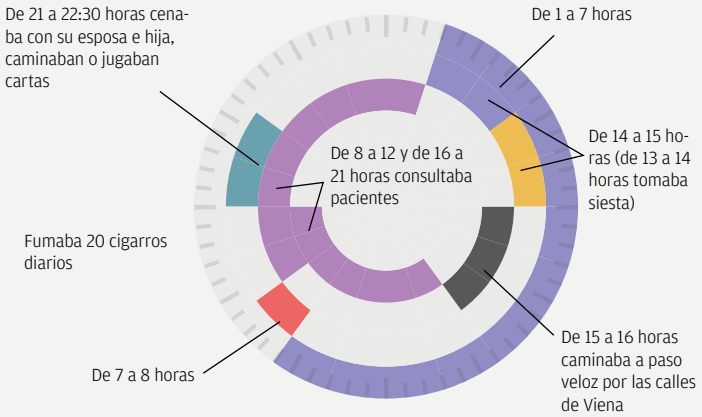
Charles Darwin



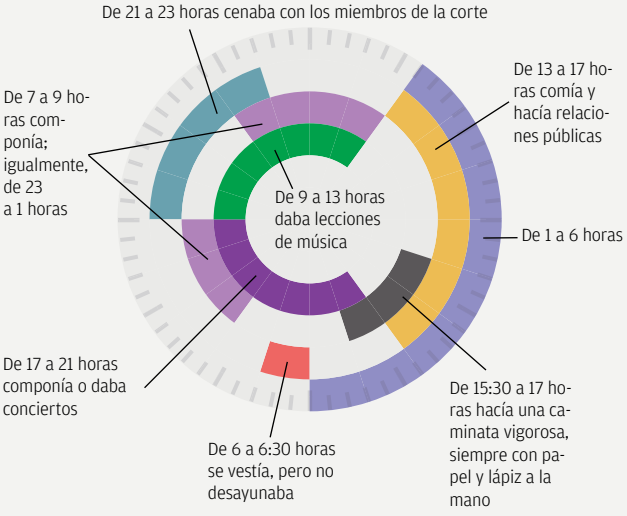
Honoré de Balzac



Sigmund Freud



Wolfgang Amadeus Mozart



Fuentes
· Braingym.com. Consultado el 21 de septiembre de 2014.
· RJ. (26 de marzo de 2014). "Creative routines". Info We Trust. Consultado el 21 de septiembre de 2014, en http://infowetrust.com/2014/03/26/creative-routines/

Huertos de traspatio

Un espacio natural para el desarrollo de cada familia

La construcción de huertos de traspatio ha permitido aprovechar con eficiencia los recursos naturales del territorio de la Huasteca veracruzana. Decenas de familias se benefician con una opción sana y económica de autoalimentación, al tiempo que ayudan a conservar la biodiversidad animal y vegetal de su región

Espacios Naturales y Desarrollo Sustentable, A. C. (**Endesu**) es una organización civil creada en 1995 con la misión de conservar y promover el uso sustentable de los recursos naturales en México, fundamentales para el desarrollo y la subsistencia de todo ser vivo y de nuestras futuras generaciones.

Preocupados por desarrollar alternativas para evitar cualquier tipo de impacto ambiental, Josef Warman Gryj y Claudia Monroy Valentino propusieron a los productores de Chiapas que cultivaban mariposas, recolectar aquellas que morían y convertirlas en artesanías, con el fin de recaudar fondos. Con este proyecto, Endesu se constituyó como asociación civil.

Hoy, la organización está integrada por un grupo multidisciplinario de 60 personas comprometidas con esta causa. La asociación incluye especialistas en agricultura, agronomía, biología, zoología, veterinaria, conservación ambiental y otras, cuyo conocimiento y experiencia trascienden al compartirlos con las comunidades con las que trabajan.

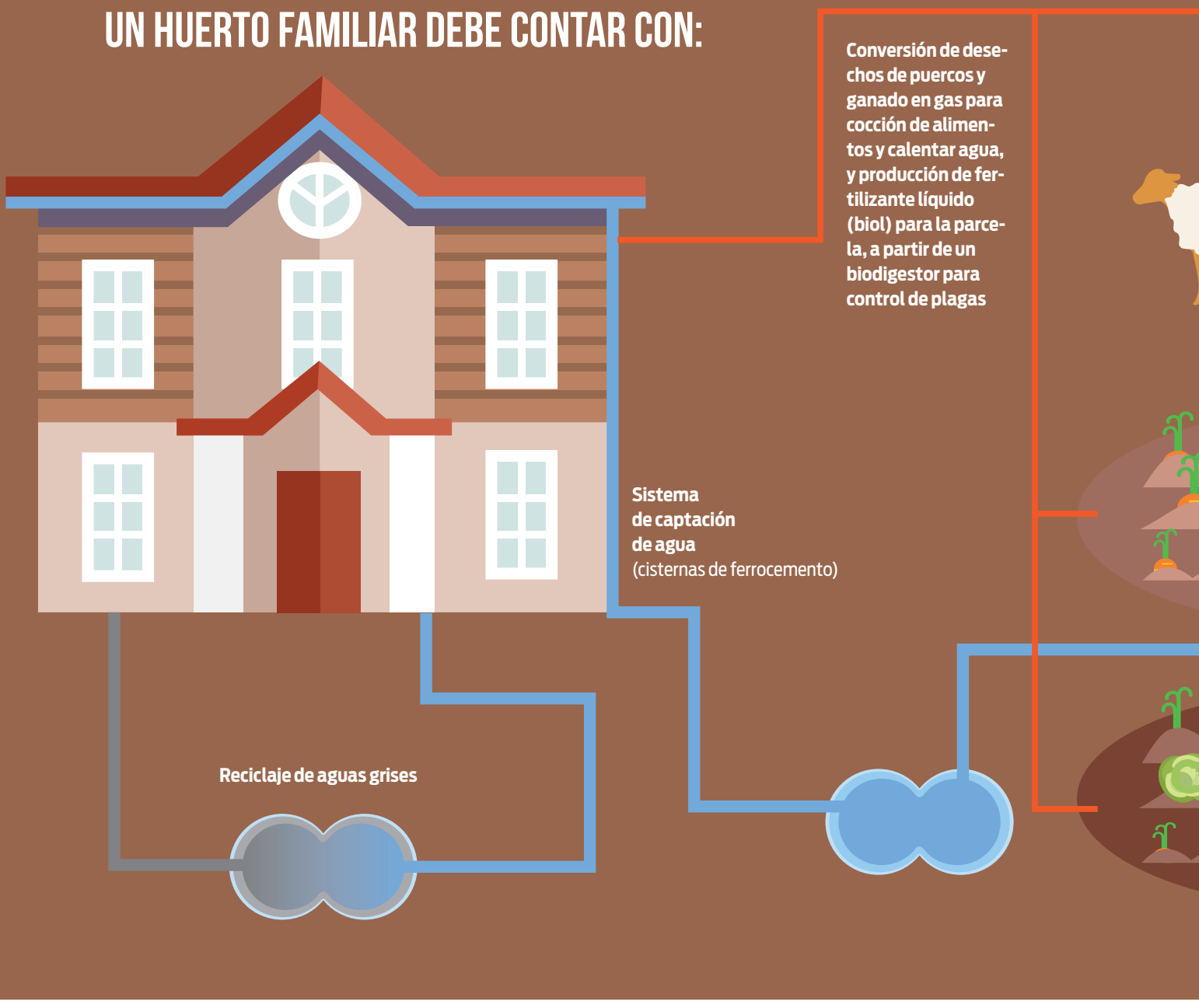
En casi dos décadas de trabajo han desarrollado 600 proyectos que impactan de manera positiva en ecosistemas a nivel nacional. Estos proyectos obtienen sus resultados a través de la participación de la sociedad y, por supuesto, con el apoyo económico de donantes gubernamentales y privados, nacionales e internacionales, a quienes rinden cuentas claras respecto de la aplicación de los recursos económicos otorgados.

Así, trabajan en la recuperación, manejo y monitoreo de especies en riesgo o peligro de extinción —como el berrendo, el águila real y la vaquita marina—, en la educación y sensibilización ambiental para que las próximas generaciones valoren sus recursos y los manejen mejor —como la Casa del Agua en los pantanos de Tabasco—, y colaboran con las comunidades que habitan áreas naturales protegidas para aprovechar en forma sustentable la flora y fauna de la que son propietarios, como los huertos de traspatio.

De patio a huerto familiar

En la Huasteca veracruzana, Espacios Naturales descubrió una región con un gran potencial económico basado en el petróleo, la pesca, la agricultura y la ganadería —estas dos últimas privilegiadas por el clima tropical que la caracteriza—, en la que conviven huastecos, nahuas, totonacas, otomíes y tepehu, grupos étnicos de enorme riqueza cultural.

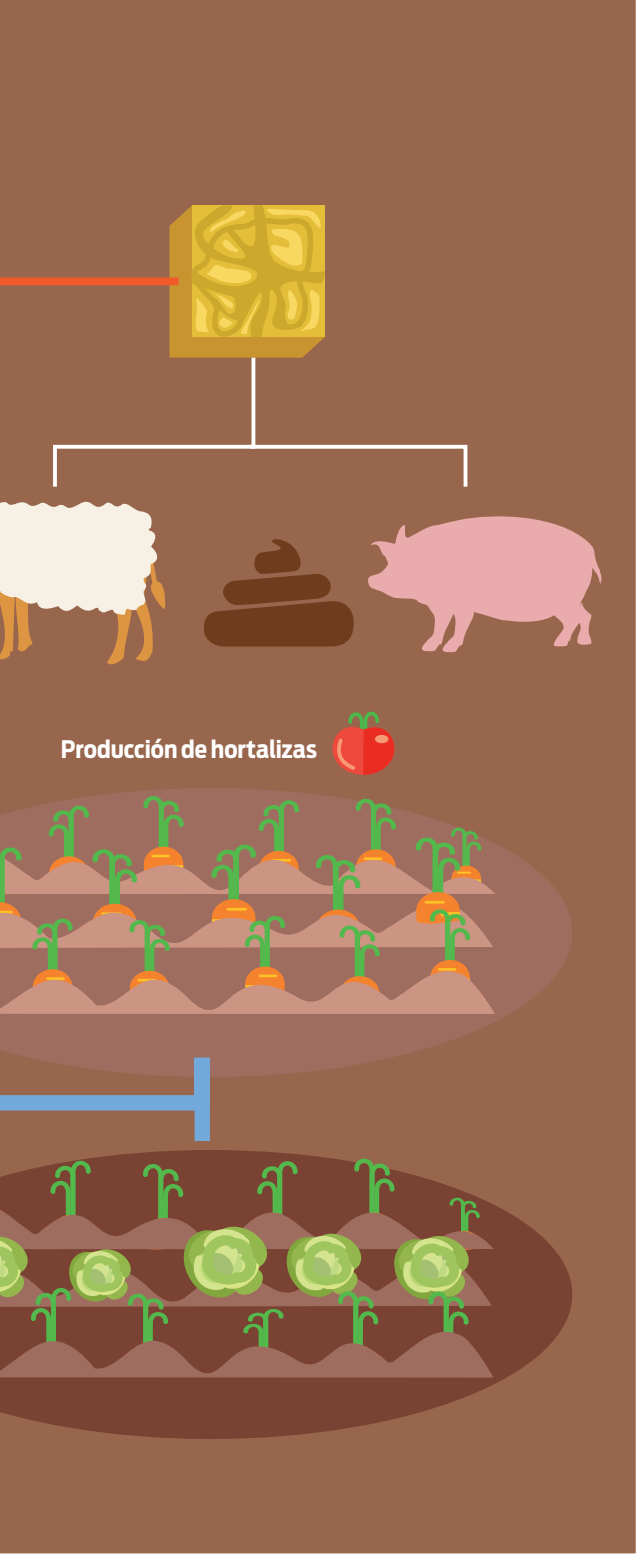
"Entre tanta bonanza, nos sorprendimos de encontrar zonas con un gran rezago social, por lo que propusimos impartirles unos talleres de capacitación en agricultura de traspatios y huertos familiares, modelos productivos autosuficientes aterrizados en la provincia denominada Llanura Costera del Golfo del Norte. Esta zona es de gran importancia ambiental para la región por los bienes y servicios ambientales que provee, y que en las últimas décadas ha sufrido una constante degradación ecológica. La situación se agrava por la alta marginación social existente". Convencidos de que es posible mejorar la calidad de vida de las comunidades, Espacios Naturales, con el apoyo de la Fundación Philip Morris, arrancó este proyecto con productores de tabaco de la región y los concienció sobre el buen uso de los recursos naturales, al tiempo que les ayudó a diversificar sus sistemas productivos y a aprovechar sus recursos todo el año, dado que sólo se dedican a la actividad tabacalera durante cuatro meses.



Sin tanto trámite

Para que los huertos den resultados, Espacios Naturales y los interesados analizan si la escasez de agua es una limitante para impulsar dichos cultivos. En caso de ser así, los capacitan para que capten agua de lluvia a través de la construcción artesanal de cisternas de ferrocemento, con capacidad de 10,000 litros, la cual tarda cerca de 10 días en completarse. La agrupación cubre el costo de cada cisterna, que no asciende a más de 10,000 pesos entre material y mano de obra, mientras que cinco integrantes de esta comunidad, previamente capacitados para ello, llevan a cabo la obra con ayuda de sus familias.

Con sus huertos de traspatio, las familias rurales de la Huasteca veracruzana se benefician al mejorar su dieta con alimentos nutritivos y orgánicos, ya que hay mayor disponibilidad de productos de primera necesidad (maíz, frijol, ajonjolí, cilantro, perejil, chile, cebolla); enriquecen su consumo con nuevas



especies (lechuga, espinaca y distintos tipos de tomate, como cebra, amarillo y bola), y reducen de forma significativa el gasto en la adquisición de alimentos —según FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, por sus siglas en inglés), las personas más pobres son las que gastan casi 50% de sus ingresos en comida; las familias veracuzanas beneficiadas gastaban en este rubro entre 60-70%.

LOS MÁS POBRES SON LOS QUE GASTAN CASI 50% DE SUS INGRESOS EN COMIDA

—FAO (ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA AGRICULTURA Y LA ALIMENTACIÓN)

Un equipo de trabajo familiar

Los hombres se capacitan sobre todo en la implementación de técnicas de siembra, la construcción de las cisternas de ferrocemento, la preparación del terreno y de los fertilizantes; mientras que las mujeres se enfocan en realizar todas las actividades necesarias para la cosecha (preparación de semillero, trasplante, aplicación de abono y riego, prevención de plagas, recolección).

Desde el primer año, el proyecto benefició a 40 familias veracruzanas, y se espera que en 2015 se obtenga el mismo financiamiento —un millón de pesos—, para replicar el proyecto en otros estados de la República y beneficiar a más mexicanos.

Proyectos como este mejoran la economía de familias de escasos recursos a través de la reactivación del campo en zonas marginadas de la Huasteca veracruzana. No sólo les ayudan a satisfacer su consumo diario, sino que también pueden ser orientados a la misma comunidad, lo que impulsa la producción comercial y propicia la obtención de mayores ingresos. Además, los huertos familiares desempeñan un papel importante en la conservación de la biodiversidad y la preservación de la cultura, pues aparte de convertirse en soluciones equitativas e integrales, consolidan la identidad sociocultural de los habitantes.

Entrevistas
· Marina Mohnar, coordinadora de proyectos de Espacios Naturales.
· Leonardo González, comunicación social de Espacios Naturales.
· Consulta el sitio **www.espaciosnaturales.org.mx**

El otro crédito

TARJETAS DEPARTAMENTALES

Los créditos otorgados a través de tarjetas departamentales, sin respaldo de una institución financiera, se usan dentro de la gama de tiendas y servicios de la misma cadena comercial.
Antes de comprar, analiza sus ventajas y desventajas, compara cuál se adapta a tus posibilidades, pero sobre todo medita si de veras la necesitas

El crédito al consumo es una modalidad de préstamo personal concedido por las entidades financieras y establecimientos comerciales para financiar la adquisición de bienes y servicios.

Por lo regular, es utilizado cuando tienes la necesidad de adquirir algo en el momento y no dispones del dinero o quieres aplazar el pago para contar con mayor liquidez.

El crédito te permite acceder hoy a lo que, de otra forma, te llevaría meses o años comprar. Tú te comprometes a pagar en una sola exhibición o en forma periódica (en un cierto plazo o mediante un pago de cuotas con o sin intereses) lo adquirido.

Una de las características de estos créditos es el periodo de vencimiento relativamente corto en comparación con otras modalidades de préstamos (por ejemplo, los hipotecarios y automotriz).

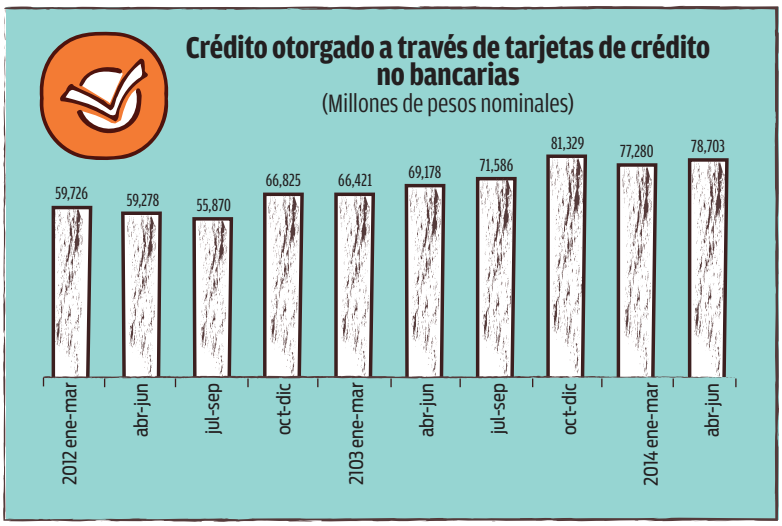
LAS TIENDAS DEPARTAMENTALES

Las tiendas departamentales son aquellos establecimientos en los que se pueden encontrar diversas secciones para artículos personales o del hogar. En los últimos años también se han sumado servicios como agencias de viajes, salón de belleza, spa y consumo de alimentos, entre otros. De esta manera, una visita puede implicar no sólo comprar una prenda de vestir, sino también zapatos, una lavadora y hasta contratar un paquete turístico.

Para realizar tus compras, este tipo de establecimientos te pueden ofrecer dos tipos de tarjetas de crédito, en apariencia similares, pero con diferente respaldo financiero:

1. ***Co-branding* o marca compartida.** Son las respaldadas por instituciones financieras a pesar de que ostentan la imagen de la tienda. Por lo general, pueden utilizarse en cualquier establecimiento afiliado al banco y ofrecen los servicios habituales de una tarjeta de crédito convencional, como aceptación en casi cualquier establecimiento con terminal punto de venta y disposición de efectivo en cajeros automáticos, entre otros.
2. **Departamentales.** Son las emitidas con los propios recursos de la tienda y sólo pueden usarse en los establecimientos que pertenecen a la misma cadena o con las que exista un convenio.

De acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Inclusión Financiera 2012, siete de cada 10 personas utilizan el crédito departamental, lo que lo convierte en el crédito formal más popular, incluso más que las tarjetas bancarias, usadas sólo por tres de cada 10 personas. Durante los últimos 10 trimestres se ha incrementado el crédito otorgado al consumo a través de un aumento en el uso de tarjetas de crédito no bancarias (tiendas departamentales) de acuerdo con el Banco de México, como se observa en la siguiente gráfica:



Fuente: Banco de México.

¿CÓMO FUNCIONAN ESTAS TARJETAS?

Las tarjetas departamentales operan bajo una regulación comercial y no financiera, por lo tanto, **Profeco** es la encargada de vigilar el comportamiento de estos productos en establecimientos comerciales.

Con las tarjetas departamentales puedes acceder a:

- **Financiamiento a corto plazo.** Te permite comprar bienes y servicios para ser liquidados en su totalidad en la fecha de pago. Si compras los primeros días de tu fecha de corte y liquidas el total de tus consumos en la fecha de pago, puedes financiarte hasta por más de 30 días
- **Meses sin intereses.** Puedes comprar productos y servicios a plazos, por lo general de seis, 12 y 18 meses, con el mismo precio que si los adquirieras de contado
- **Compras a plazos con pago de intereses.** Compras artículos que liquidarás en determinadas mensualidades (seis, 12 o 18), al tiempo que se pagan intereses, los cuales ya están incluidos en el precio del artículo. Analiza bien este esquema de compra, pues considera que pagarás más
- **Retiro de efectivo.** Es un financiamiento por el cual te cobrarán una comisión por disposición de efectivo y una tasa de interés; es recomendable sólo en caso de emergencia

Además te ofrecen:

- No hay cobros por anualidad o apertura

UN MANEJO ADECUADO DE TU CRÉDITO DEPARTAMENTAL FACILITA LA APERTURA DE OTROS CRÉDITOS

- Descuentos en tu primera compra
- Promociones y descuentos exclusivos en la tienda
- Tarjetas adicionales sin costo
- Puedes comprar en tiendas pertenecientes a la misma cadena comercial o con las que exista un convenio y/o acuerdo
- Compras en internet
- Reposición en caso de robo o extravío, algunas ofrecen esta opción sin costo
- Seguros y servicios; es común que tengan costo extra
- Programas de fidelidad

Si llevas un manejo adecuado de tu crédito departamental, este facilita la apertura de otros créditos, incluso bancarios, pues llegan a ser considerados como referencia y calificación de quien solicita el crédito.

La tienda establece una fecha límite de pago para abonar a tu cuenta el monto correspondiente al mes de cobro, sin multas ni recargos, y será un día específico de cada mes. Si pagas después de esta fecha tendrás recargos, que aparecerán reflejados en el siguiente estado de cuenta. Es importante tener presente que algunos vencimientos pueden variar dependiendo de si el mes termina en 30 o 31 días.

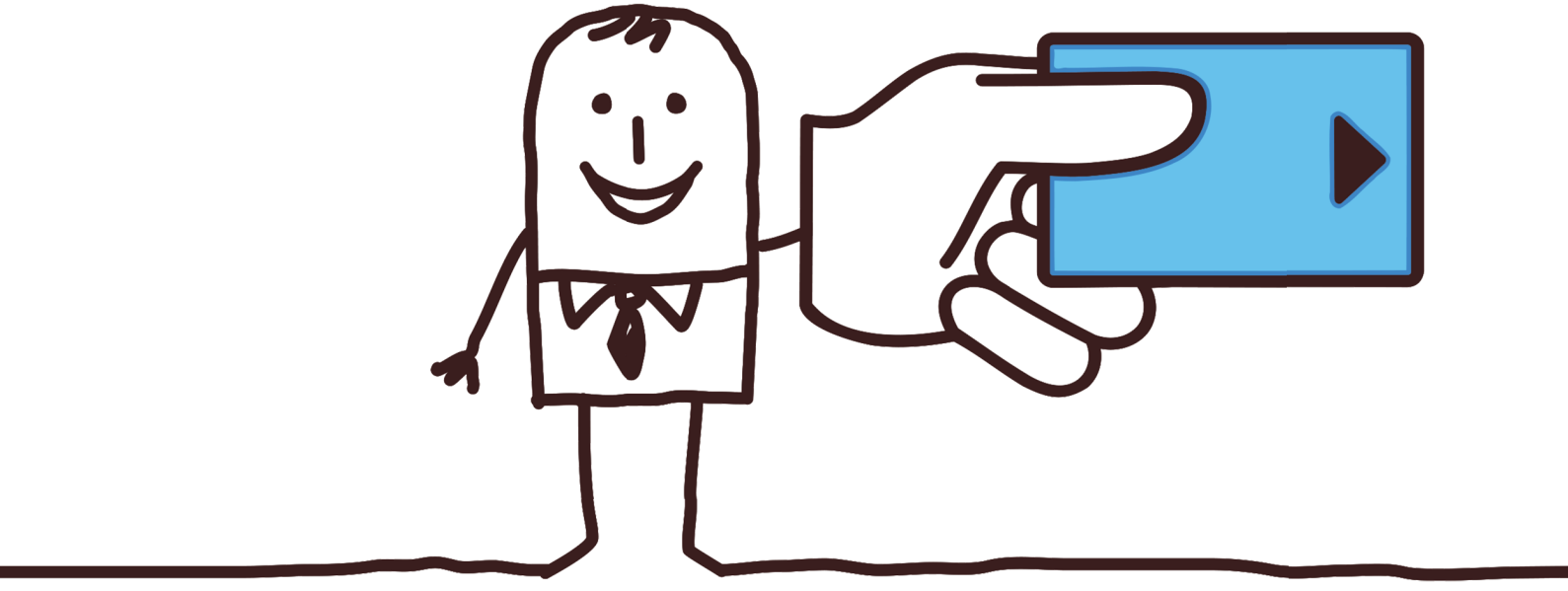
Es recomendable que abones el total o lo más cercano al total que puedas de tu cuenta mensual, de esta manera liberarás más crédito disponible para poder utilizarla, pagarás menos y en menor tiempo.

Si te interesa adquirir una tarjeta departamental o ya cuentas con una, compara el Costo Anual Total (CAT), el cual anualiza la totalidad de los costos inherentes al crédito, y sirve para efectos informativos y comparativos. Con el CAT es posible comparar el costo financiero de créditos de diferentes plazos o periodicidades y así poder elegir el plan que más te convenga.

LOS REQUISITOS INDISPENSABLES

¿Tú le prestarías un bien o dinero a alguien que no conoces? Seguro que no te arriesgarías a hacerlo. Lo mismo sucede con las instituciones financieras o comerciales que otorgan créditos al consumo. Basados en diferentes variables, consideradas como necesarias, la finalidad de las tiendas al solicitar ciertos requisitos es reducir al máximo el riesgo de perder lo que han prestado.

Con el fin de conocer los principales requisitos al solicitar una tarjeta departamental, en octubre de 2014 personal de la Dirección General de Estudios sobre Consumo (DGEC) de **Profeco** visitó, como lo haría cualquier consumidor, seis establecimientos en el área metropolitana de la Ciudad de México, y obtuvo la siguiente información:



CARACTERÍSTICAS Y REQUISITOS PARA OBTENER LA TARJETA DEPARTAMENTAL

Concepto	C&A	Liverpool Fábricas de Francia	El Palacio de Hierro	Mixup	Sanborns	SEARS
Llenar solicitud	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Identificación oficial	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Comprobante de domicilio o proporcionar dirección completa		✔	✔	✔	✔	✔
Comprobante de ingresos	✔	✔	✔	✔	✔	✔
Ingreso mínimo		$4,000	$5,000	$4,000	$4,000	Mayor a $5,000
Antigüedad mínima en domicilio y/o empleo		1 año	6 meses	2 años	2 años	1 año
Edad mínima	18	18	18	18	18	18
Edad máxima	69	70	70	65	65	65
Referencia comercial o bancaria	✔ (Sólo en caso de no presentar comprobante de ingresos)	✔ (Además de dos referencias personales)	✔	✔ (Además de dos referencias personales con número de teléfono distinto al solicitante)	✔ (Además de dos referencias personales con número de teléfono distinto al solicitante)	✔ (Además de dos referencias personales con número de teléfono distinto al solicitante)
Beneficios	Rebajas y promociones exclusivas para tarjetahabientes, meses sin intereses, retiro de efectivo en tiendas C&A o de cualquier cajero automático del país, se pueden realizar compras en otros establecimientos, entre otros	10% de descuento en todas las compras que se realicen durante el primer día de uso de la tarjeta, disposición de efectivo en cajeros de Liverpool, hasta 30 días para realizar el pago después de la fecha de corte, promociones exclusivas, entre otros	Promociones exclusivas para tarjetahabientes, uso de Línea Palacio o servicios por internet, se pueden realizar compras en otros establecimientos, días de cortesía con 10% de descuento, entre otros	10% de descuento sobre precio regular en todas las compras, no se pagan intereses si liquidas dentro de los 25 días siguientes a la fecha de corte, ofertas exclusivas para tarjetahabientes	20% de descuento en la primera compra, hasta 10% de descuento adicional en las compras de tienda a la cuenta revolvente, ofertas y promociones exclusivas para tarjetahabientes, entre otros	Hasta 20% de descuento en el primer día de compras, 25 días después de su fecha de corte para liquidar el saldo de la cuenta, sin cargo por intereses, hasta 30 meses para pagar en su plan revolvente, entre otros
Aceptada en...	Tiendas C&A y otros establecimientos	Tiendas Liverpool y Fábricas de Francia	El Palacio de Hierro y otros establecimientos	Mixup e iShop	Sanborns	En Sears y otros establecimientos
Lugares para realizar el pago de la tarjeta	Tienda C&A y en bancos participantes	En tienda y pago en línea	En tienda, pago en línea y en sucursales bancarias	Mixup e iShop	En tienda y pago en línea	En tienda y pago en línea

La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Para mayor información de las características y precios, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto y servicio.
Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.

Fuente: Información recabada directamente en los establecimientos, centro de atención telefónica y sitios de internet del 15 al 17 de octubre de 2014, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Antes de solicitar una tarjeta departamental, comprueba si cumples con los requisitos que te mencionamos en el cuadro anterior. En caso contrario, acércate al establecimiento de tu interés, puede ser que encuentren una solución acorde con tu situación actual. Algunos te dan respuesta en el momento.

De acuerdo con la visita realizada, se pudo comprobar que en algunos establecimientos la información respecto de los requisitos para la tramitación del crédito difiere en relación a la contenida u ofrecida en los diferentes medios de información: persona a persona, internet y vía telefónica.

Por lo anterior, es conveniente que solicites más detalle de los requisitos y características del crédito. Tómate tu tiempo para analizarlos con detenimiento.

TARJETAS A LA VISTA

En las visitas de los analistas de la Dirección General de Estudios sobre Consumo de **Profeco** se encontró que todos los establecimientos que se muestran en el siguiente cuadro no cobran comisión por apertura, anualidad, tarjetas adicionales, reposición, consulta de saldo y reclamaciones.

Lo que sí cobran es por disposición en efectivo, una tasa de interés por el crédito en caso de retraso en los pagos, entre otros.

COSTOS Y COMISIONES POR EL USO DE CRÉDITO DE LA TARJETA DEPARTAMENTAL

Concepto	C&A	Liverpool Fábricas de Francia	El Palacio de Hierro	Mixup	Sanborns	SEARS
Apertura	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo
Anualidad	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo
Tarjetas adicionales	Hasta 3 tarjetas sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo
Reposición	$25 (por evento)	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo	Sin costo
Disposición en efectivo	Dependerá del banco dueño del ATM	6.9%	7% (por evento y sobre el monto de los dispuesto)	No aplica	No aplica	No aplica
Interés moratorio	2.25 veces la tasa de interés ordinaria (por evento)	Se calcularán a la tasa que resulte de aplicar un factor de hasta 1.5 a la tasa aplicable a los intereses ordinarios	Se obtiene al multiplicar la tasa de interés ordinario por 2.12 dividida entre 360 días. El resultado se multiplica por el número de días efectivamente transcurridos entre el primer día de atraso en el pago de la disposición y la fecha en que se efectúe el pago	Equivalentes a 25% de los intereses ordinarios	Equivalente a 25% de los intereses ordinarios	Equivalente a 25% de los intereses ordinarios
Costo Anual Total (CAT) para fines informativos	39.0%	51.7%[1]	51.8%	51.5%	51.5%	51.5%
Fecha de cálculo	octubre 2014	mayo 2014	mayo 2014	septiembre 2014	septiembre 2014	septiembre 2014
Observaciones	Las cifras mencionadas son sin IVA	Las cifras mencionadas son sin IVA	Las cifras mencionadas son sin IVA			

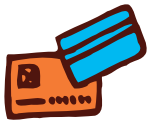
[1] CAT promedio pagos fijos.
La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Para mayor información de las características, costos y comisiones, se recomienda acudir con el proveedor del producto y/o servicio.
En los establecimientos el Costo Anual Total (CAT) puede ser diferente. Solicita te informen el CAT de acuerdo con el tipo de crédito que estés manejando (revolvente, meses sin intereses, pagos diferidos, pagos fijos).
Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.

Fuente: Información recabada directamente en los establecimientos, estados de cuenta, contratos de crédito y en sus sitios de internet del 15 al 17 de octubre de 2014, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

También realizamos un comparativo de siete tarjetas bancarias tipo clásicas para conocer sus comisiones, requisitos y beneficios. Encontramos que los principales cobros recaen en la anualidad del titular y de la adicional, la reposición y falta de pago.

Estas tarjetas son aceptadas como medio de pago en diferentes establecimientos comerciales, restaurantes, cines, gasolineras y en las mismas tiendas departamentales que te presentamos antes.

TABLA COMPARATIVA DE TARJETAS BANCARIAS DEL TIPO CLÁSICA



Concepto	Institución y nombre del producto						
	Bancomer	Banorte	Banamex	Inbursa	HSBC	Santander	BanBanjío
	Azul Bancomer	Banorte Clásica	Clásica Banamex	Clásica Inbursa	Clásica Visa HSBC	Santander Clásica	Visa Clásica
Anualidad ($)	580	530	600	0	560	540	350
Anualidad tarjeta adicional ($)	No aplica	240	300	0	220	0	175
Reposición ($)	151	130	130	0	120	0	100
Falta de pago ($)	No aplica	No aplica	330	No aplica	0	0	250
Ingresos mínimos comprobables ($)	5,000	5,000	7,000	5,000	5,000	7,500	7,000
CAT sin IVA	40.8%	46.7%	45.0%	41.5%	49.0%	39.3%	36.2%
Beneficios							
Reducción de tasa de interés	No aplica	No aplica	Aplica	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica
Programa de puntos	Aplica	Aplica	Aplica	No aplica	Aplica	No aplica	Aplica
Programas de asistencia[2]	No aplica	Aplica	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica	No aplica

Costo Anual Total sin IVA: para fines informativos y de comparación exclusivamente. Para su cálculo se consideran los montos de línea de crédito siguientes: Tasa de interés promedio ponderada y CAT calculados a febrero de 2014.
No aplica: indica que la institución no lo considera para cobro de comisión o no ofrece el servicio.
Las comisiones no incluyen IVA.
Los beneficios que se muestran están incluidos en la anualidad de la tarjeta.
El comparativo sólo muestra algunos beneficios con los que cuentan las tarjetas de crédito, si deseas mayor información sobre beneficios, consulta su ficha técnica o acude directamente a la institución.
Los beneficios y sus condiciones pueden variar, por lo que se recomienda al usuario verificar antes de celebrar cualquier operación con la institución elegida.
[2] Puede contener uno de los siguientes programas de asistencia: asistencia vial, médica, hogar, legal y en viajes, nacional o en el extranjero.

Fuente: Condusef con información de Banco de México y páginas electrónicas de las instituciones financieras a mayo de 2014.

En términos generales, ambos tipos de tarjetas operan de manera similar. Lo que las diferencia es quién las emite y dónde se pueden utilizar.

Sin embargo, el costo de financiamiento de los créditos en tiendas departamentales suelen ser más elevadas que los otorgados por los bancos. Por ello, antes de contratar una tarjeta de crédito departamental o bancaria fíjate en el CAT, esto te dará una idea de cuánto pagarás por el uso del plástico; esta medida incorpora la totalidad de los costos de los créditos.

De tu lado

Profeco desempeña un papel activo en la protección de los derechos de los consumidores en tiendas departamentales y de autoservicios, con el fin de evitar abusos y garantizar que cuenten con suficiente información respecto del costo de los productos ofrecidos y de las operaciones a crédito.

No obstante, **Profeco** no es competente para aquellos casos en los que las tarjetas de crédito sean otorgadas por una institución bancaria, en cuyo caso la autoridad es la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef).

Usar tu crédito departamental de manera responsable te ayudará a sacar lo mejor de él. Lee, pregunta y entiende los términos y condiciones a los cuales estás o estarás sujeto, así comprenderás su funcionamiento y evitarás sorpresas; sin embargo, si no puedes ser disciplinado en tus finanzas es mejor que te mantengas lo más lejos posible de ellas.

A fin de que los contratos de adhesión elaborados por las empresas no sean abusivos o inequitativos con los consumidores, **Profeco** te ofrece el Buró Comercial, una herramienta con información útil sobre las quejas, procedimientos y contratos de adhesión registrados ante la institución. Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**.

Si tienes alguna inconformidad con el establecimiento, entra a la página **concilianet.profeco.gob.mx** o llama al Teléfono del Consumidor **5568 8722** en el DF, o al **01800 468 8722** en el resto del país.

Fuentes
• Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales (ANTAD). (Agosto 2014). "INDICANTAD Electrónico". Consultado el 15 de octubre de 2014, en http://www.antad.net/documentos/INDICANTAD/2014/Agosto/
• Banco de México.
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). (Junio 2011). "Tarjetas departamentales, conoce sus ventajas y desventajas". *Proteja Su Dinero*. Año 12, núm. 135, p. 38. Consultado el 21 de octubre de 2014, en http://www.condusef.gob.mx/Revista/phocadownloadpap/2011/psd_135.pdf
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). (2012). ¿Cuál tarjeta me conviene? Consultado el 15 de octubre de 2014, en http://www.condusef.gob.mx/Revista/PDF-s/2012/150/tarjeta.pdf
· Consumo responsable. (s. a.). Consultado el 16 de octubre de 2014, en: http://www.consumoresponsable.com.uy/preguntas_frecuentes.html
• Fernández, Diana. (23 de noviembre de 2010). "Ponle freno a tu tarjeta departamental". CNN Expansión. Consultado el 20 de octubre de 2014, en http://www.cnnexpansion.com/mi-dinero/2010/11/22/tarjetas-comerciales-pagan-la-navidad
• Gil Granc, Sergio. (26 de febrero de 2014). "Cómo usar con inteligencia el crédito departamental". Altonivel. Consultado el 21 de octubre de 2014, en http://www.altonivel.com.mx/41133-como-usar-con-inteligencia-el-credito-departamental.html
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2012). "Encuesta Nacional de Inclusión Financiera 2012". Consultado el 17 de octubre de 2014, en http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/especiales/enif/enif2012/default.aspx
• Ley Federal de Protección al Consumidor, Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco).
• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). (2012). Meses ¿sin intereses? Consultado el 20 de octubre de 2014, en http://www.condusef.gob.mx/Revista/PDF-s/2012/147/intereses.pdf
• Ley para la Transparencia y Ordenamiento de los Servicios Financieros.
• Profeco. (s. a.). Educación financiera para un consumo responsable. Consultado el 20 de octubre de 2014, en http://issuu.com/profeco/docs/gu_a_educaci_n_financiera_sep5_di/14

LOS 9 PEORES REGALOS PARA ESTA Navidad

Inútiles, incómodos, agresivos y hasta de mal gusto

1 EL "BIEN INTENCIONADO"

Libros, CD o videos de autoayuda —a menos que te los hayan pedido— ponen en evidencia las debilidades de la persona. Mejor algo que realce sus cualidades, ¿no crees?

2 EL BUMERÁN

Cada año los intercambios parecieran ser un proceso de reciclado universal: regalar aquellos obsequios que te dieron a ti y que no te gustaron ni te sirvieron. Deja la flojera y elige algo especial.

3 COMPRA DE ÚLTIMO MOMENTO

Esos chocolates, galletas, camisetas y adornos que venden en la sala de última espera del aeropuertos o en las tiendas de cada esquina evidencian que ni siquiera te tomaste la molestia de pensar en sus gustos.

4 SORPRESA INDISCRETA

Hay quienes confunden la indiscreción con lo gracioso. A menos que estés en una despedida de solteros o que se trate de tu pareja, regalar **calzones, juguetes sexuales o condones** afecta la intimidad.

REGALO INDIVIDUAL CON FINES COLECTIVOS

Un buen regalo pierde su encanto si va a beneficiar a toda la familia **(una pantalla a papá para que la instale en la sala de tele familiar),** peor si vas a poner al destinatario a trabajar **(a mamá o a tu mujer una sandwichera para que te prepare emparedados o una lavadora para que te lave)**.

JUGUETES BÉLICOS

A los niños les gusta jugar a ser poderosos, sin embargo, **las pistolas, ametralladoras, bombas y demás armas de juguete** promueven la violencia, y **¿quién querría inculcar esos valores a sus niños?**

REGALO PASIVO-AGRESIVO

Una báscula, una faja reductora, una crema anticelulitis, ropa una o dos tallas más chica que la que actualmente usa, un desodorante (personal o para su casa), llevan el mensaje oculto y nada halagador de que quieres cambiar algo en la persona.

MASCOTAS NO PLANEADAS

Los niños los aman, pero hacerse cargo de un animal es una responsabilidad que no debe tomarse a la ligera y que debe incluir a toda la familia. No por nada **enero y febrero son los meses en los que más mascotas son abandonadas**.

REGALO PIRATA

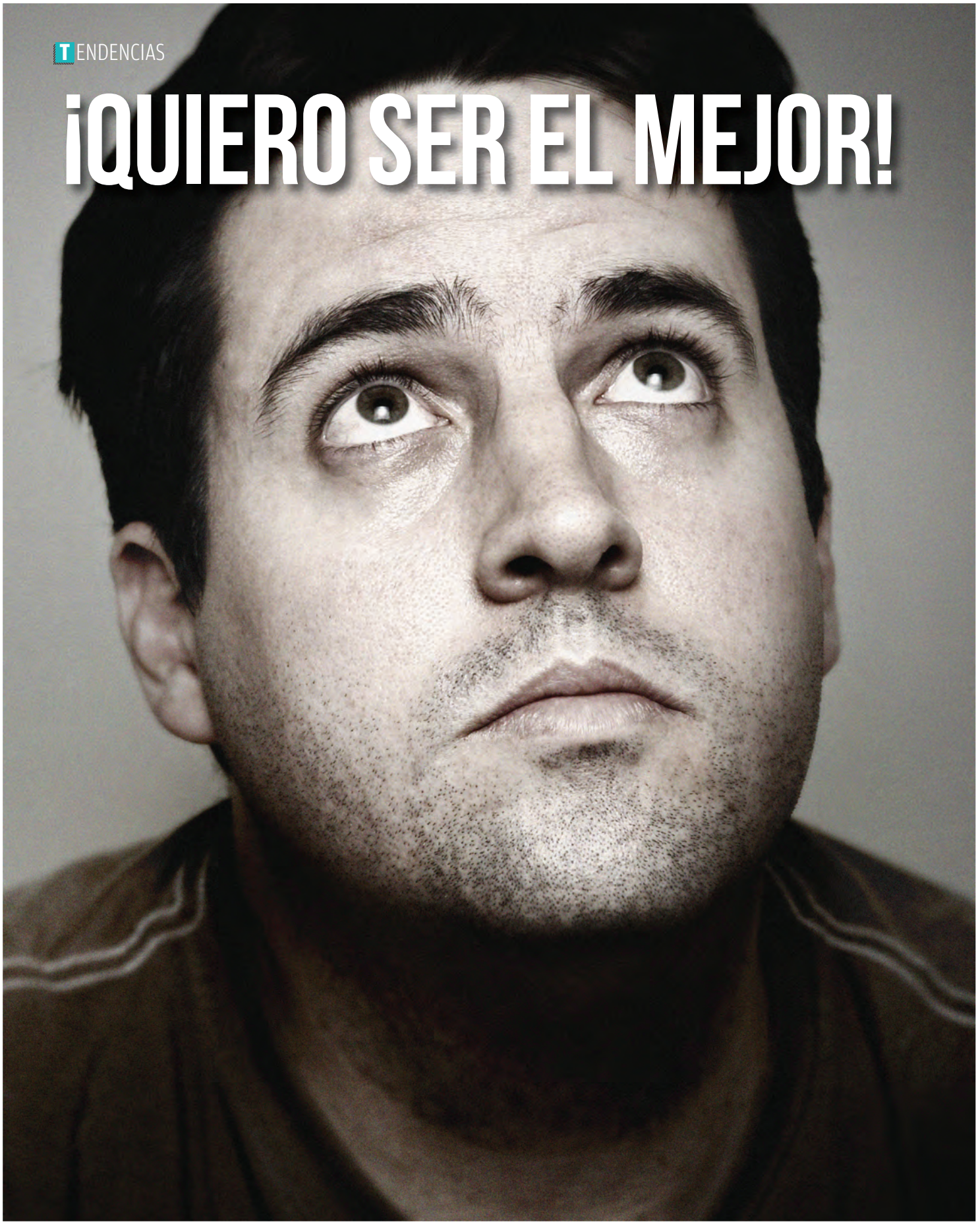
Además de que es seguro que provenga del comercio informal —a menos que se trate de una imitación—, es regalar "gato por liebre". Si no puedes invertir en algo auténtico, complácelo de otra forma.

Fuentes

· Reedy, S. (14 de diciembre de 2012). "La ciencia detrás de los regalos". The Wall Street Journal. Consultado el 22 de octubre de 2014, en http://bit.ly/1nzn7QV

Gráfico: Arnulfo Guevara

¡QUIERO SER EL MEJOR!



PERO EMPIEZO MAÑANA

¿POR QUÉ NO CUMPLIMOS NUESTROS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO?

La euforia de las fiestas de fin de año nos contagia para prometer mil y un cosas, cambios, ajustes, compromisos con uno mismo o los demás que, como "el mañana sí te pago", nunca se cumplen a cabalidad. ¿Estamos condenados a no conseguir nuestras metas a corto plazo?

Los hábitos determinan nuestros resultados como seres humanos y, en consecuencia, como profesionistas

Todo empieza por el principio

FuckUp Nights (o las Noches del maldito fracaso, por traducir libremente) es un movimiento que nació en la Ciudad de México hace dos años y ahora presente cada mes en 65 ciudades de 24 países alrededor del mundo.

En cada sesión, tres o cuatro oradores cuentan sus historias de fracaso empresarial o profesional usando 10 imágenes y 7 minutos ante el público. De esta manera se promueve un método de educación informal accesible a todos que pretende disminuir el estigma en torno al fracaso.

Yannick Kwik, coordinador de Operaciones y Expansión Internacional de las FuckUp Nights, accedió a compartir seis claves de por qué no se logran las metas:

1. El motivo principal por el que no se cumplen las metas es que no se empiezan.
2. Se debe tener claro qué se quiere que ocurra.
3. Hay que evitar el miedo al fracaso, porque ese miedo es una limitación de tus posibilidades que afecta la toma de decisiones de cualquier proyecto.
4. En el caso de que el objetivo fracase, hay que ser lo suficientemente coherente como para admitir que el proyecto fracasó y no gastar más energías en salvar lo insalvable.
5. El fracaso no es un punto final, sino sólo un paso para alcanzar las metas. Y con cada fracaso se aprende, como mínimo, una lección. Edison diseñó 1,000 bombillas hasta dar con la fórmula que hoy nos da luz a todos. Para él, las 999 bombillas defectuosas que diseñó no fueron fracasos, sino pasos necesarios para conseguir el producto final.
6. Es necesario saber planificar bien, efectivamente. Prever acontecimientos desfavorables acelera la capacidad de reacción y disminuye las posibilidades de error.

En el caso de que para el siguiente año no consigas los objetivos cumplidos, siempre queda la opción de compartir tu fracaso en uno de sus eventos.

Para obtener más información sobre las FuckUp Nights visita http://fuckupnights.com/.

La comodidad del sillón le gana al sudoroso resultado de hacer ejercicio. Nuestro compromiso de salir a tiempo de la oficina para retomar las clases de francés o iniciar la empresa propia que, intuimos, desbancará a Carlos Slim de la cúspide del dinero puede quedar para mañana. Hoy no.

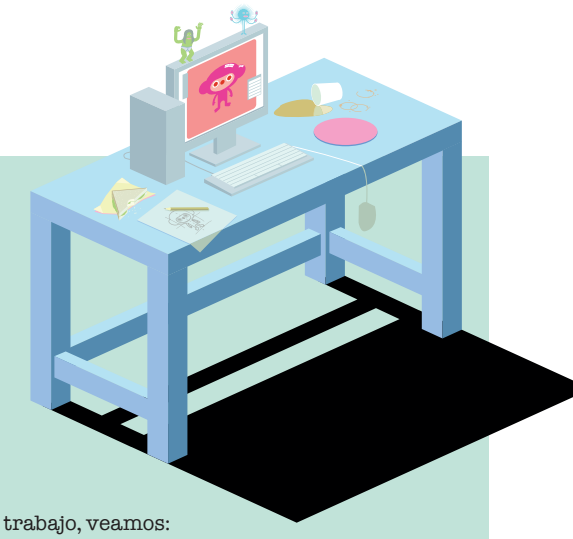
Decenas, cientos, miles de buenas intenciones disfrazadas de propósitos de Año Nuevo se quedan en el camino en menos de un mes. Los más fuertes logran librar febrero, pero las distracciones que nos sacan del camino de la perseverancia son tan poderosas que pronto claudicamos en la dieta, en el esfuerzo por estar en casa antes de las 10 de la noche.

La falta de compromiso, explican los expertos, se relaciona con la falta de respeto a nuestra propia integridad, ese valor que nos obliga a hacer valer nuestra palabra con honor.

"Culturalmente hemos utilizado nuestra palabra con excesiva soltura, con frases como 'sí voy a tu fiesta', 'yo te llamo', 'cuando quieras', 'nos buscamos', 'te lo prometo', las cuales no generan un acuerdo sólido", explica Herman Lazcano Barrero, *coach* ontológico-empresarial.

Estas expresiones y la falta de compromiso con nuestra palabra son parte de un bagaje cultural que se refuerzan, día a día, por nuestros hábitos, esos discretos métodos probados que tenemos para hacer o no hacer las cosas.

Los hábitos determinan nuestros resultados como seres humanos y, en consecuencia, como profesionistas.



Hacer lo que se debe hacer

Carlos Arroyo ha sido director del Instituto Universitario de Posgrado, en España, y un profesional de la educación preocupado para que en el trabajo, al igual que en la vida diaria, sus alumnos y colaboradores se concentren en hacer lo que deben hacer.

Después de analizar cómo perdemos el tiempo frente a la computadora, el español se ha preguntado: ¿cómo podemos hacer para evitar lo que se conoce como procrastinación o la pérdida de tiempo sin hacer nada productivo ante la pantalla?

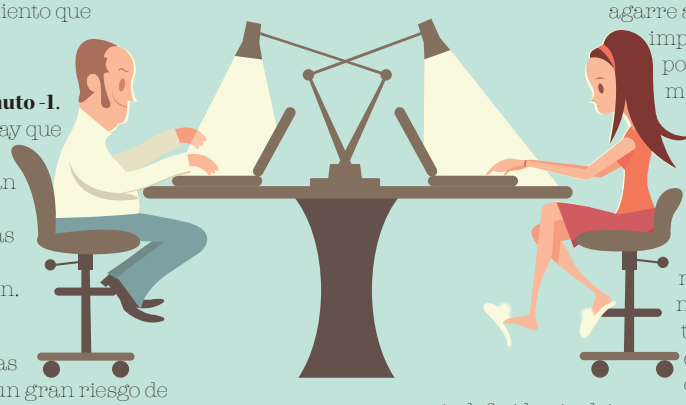
Tiene 10+1 recomendaciones para conseguir nuestros objetivos cotidianos en la escuela o el trabajo, veamos:

1. Establecer metas. Las metas generan espirales de éxito muy eficaces. ¿Cómo deben ser? Específicas (no tan genéricas que no muevan a la acción), secuenciadas (parciales, pero dentro de una senda global), accesibles (pero no tan ínfimas que no supongan progresos) y temporalmente realistas. Además, mejor de acercamiento que de evitación o negativas.

2. Tomar decisiones y comunicarlas. Las decisiones formales y explícitas ayudan a doblegar el sistema límbico: la parte planificadora de nuestro cerebro se impone así a la impulsiva. El compromiso es más difícil de romper cuando hay una resolución solemne y pública.

3. Apoyarse en rutinas positivas para automatizar el trabajo y alejar tentaciones. Las rutinas son apoyos esenciales de los objetivos a largo plazo, porque, al automatizar el trabajo, alejan tentaciones y distractores. Cualquier procrastinador puede rendir tanto como quien no lo sea, siempre que se agarre a las rutinas. Evitar las excepciones impide que se conviertan en reglas, porque la primera dilación es un camino abierto a la segunda.

4. Romper la barrera del minuto -1. La verdadera barrera que hay que romper es el minuto anterior a comenzar a trabajar. Ese es el gran obstáculo. Si se supera esa gran barrera inicial, todo resultará más llevadero y se habrá evitado el mayor riesgo de procrastinación.



5. Librarse de las tentaciones para evitar los peligros. Distanciar las tentaciones (tareas o distracciones alternativas) multiplica su demora de satisfacción y reduce su poder motivador. Siempre es bueno interponer obstáculos entre el trabajo y la tentación. La técnica del envoltorio consiste en pensar en la tentación como algo lejano, abstracto, incierto, indefinido, sin dejarse atrapar por sus detalles más atractivos.

6. Anotar ideas para expulsarlas de la mente. Anotar las ideas ajenas al tema en el que se trabaja evita un gran riesgo de desconcentración y de procrastinación. Como es difícil suprimir los pensamientos a pura fuerza de voluntad (si nos obligamos a no pensar en algo, es probable que pensemos en ello más aún), necesitamos la ayuda del bloc de notas, que los echa de la cabeza y evita que nos acosen.

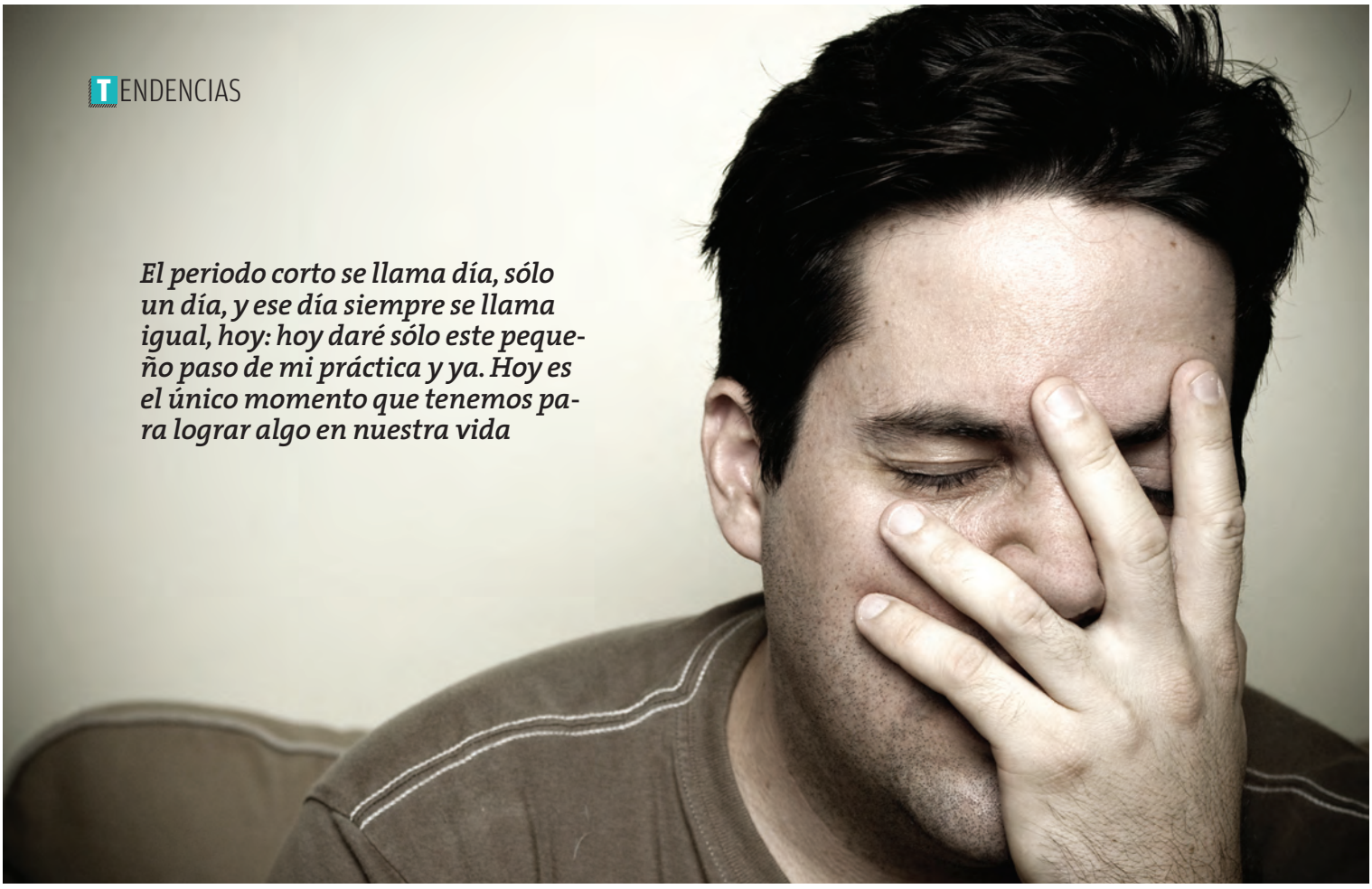
7. Buscar la cara agradable de lo desagradable. Así se eleva la valoración de las tareas duras y, por lo tanto, su escaso poder motivador. Manipular mentalmente la tarea y asociarla a algo que nos resulte agradable eleva la motivación. Además, autopremiarse y autohalagarse potencia la autosatisfacción.

8. Visualizar los logros deseados para vivirlos por anticipado. Recrear situaciones de forma intensa hace que nuestra mente se active y genere una especie de imagen como si se hubieran producido tales logros. Si somos optimistas y visualizamos las metas, habremos dado un paso hacia ellas. Por el contrario, tener miedo a fallar incrementa las posibilidades de fallo.

9. Evitar los argumentos autoabsolutorios o autopermisivos. Si decimos "no pasa nada por un día que me retrase, tengo tiempo"; "miro Facebook, pero sólo cinco minutos"; "ya empiezo mañana, que es lunes", no nos miramos en un espejo real ni daremos pasos hacia el cambio correcto.

10. Combatir el aburrimiento. El aburrimiento empuja de cabeza hacia la procrastinación. Hay pautas para inflar de manera artificial el interés de las tareas: cambiar la forma de abordarlas, marcar pequeños hitos, recortar los tiempos de las tareas parciales como en una autocompetición, conectar mentalmente la tarea pequeña en un todo mucho más importante. Asimismo, es eficaz enganchar las tareas en otras de superior rango y de mayor importancia. Y, desde luego, el cansancio es un factor que multiplica el desinterés y reduce la capacidad de esfuerzo.

Más 1. Suprimir las tentaciones electrónicas es la técnica antiprocrastinación más eficaz, por encima de cualquier discurso sobre la importancia de la motivación. El sonido de las llamadas telefónicas, los mensajes, el correo, las redes, etcétera, nos ha convertido en una especie de perros de Pavlov, que reaccionan ante estos estímulos como si interrumpir el trabajo decenas de veces no tuviera la menor importancia. O como si estuviéramos bien dispuestos a pagar el precio de esas interrupciones a cambio de la sensación de conexión permanente.



El periodo corto se llama día, sólo un día, y ese día siempre se llama igual, hoy: hoy daré sólo este pequeño paso de mi práctica y ya. Hoy es el único momento que tenemos para lograr algo en nuestra vida

Por esto, si mis hábitos son el consumo desmedido de alimentos chatarra, refrescos y golosinas, comida rápida, bocadillos altos en azúcares, harinas, y le agrego una vida sedentaria, ocupo mi mente en juegos de computadora o en el celular, y me empleo en un trabajo también sedentario, aunque no me satisfaga y sólo cubra con el mínimo de mis necesidades para subsistir, todo esto me convierte en un ser desequilibrado, con un cuerpo no sano ni en balance, con pensamientos poco productivos, con una mente perezosa y limitada por no tener ideales ni metas por los cuales vivir con pasión, haciendo de mí una persona que pasa la vida y ya.

"En cambio, si me ocupo de forma responsable en conocer lo que en términos de alimentación es adecuado para mi cuerpo, según mi edad y actividad física, tengo una actividad física que me permita eliminar tensión, toxinas y emociones, lo más probable es que mi actitud sea positiva, con lo que podré creer que soy capaz de alcanzar mis propósitos con éxito, desde la confianza, compromiso y perseverancia", dice Lazcano.

—Si parte del secreto para conseguir nuestros propósitos está en los hábitos, ¿cómo cambiarlos?

—Haciendo nuevas prácticas, y para ello primero hay que hacer conciencia por medio de la autoobservación; recomendamos utilizar un diario en el que todos los días contestaremos preguntas como ¿qué hice hoy que me gustaría repetir? ¿Qué hice hoy que no me gustaría repetir? ¿En qué avancé? ¿Qué estoy aprendiendo? ¿Cómo están mis emociones?

"Segundo, toda práctica, para que sea efectiva, debe de ser medible, y si puede ser supervisada o, mejor aún, enseñada por quien tiene mayor conocimiento en el tema, será mejor. Y reitero que lo que va a sustentar el éxito es el compromiso, comprometerse con uno mismo sin hacerse tontos."

—¿Será buena idea pensar en hacer propósitos a periodos cortos, tal vez mensuales, semestrales? ¿Qué ventajas podría tener esto?

—Al reforzar el concepto de prácticas, está probado que los cambios suaves, con metas pequeñas, similares a pasitos de bebé, son las más efectivos. Si tuviéramos que comernos un elefante, no podríamos hacerlo en 10 bocados en una sola sesión, es indispensable hacer pequeños trozos y comerlo paulatinamente, y llegará el día en que habremos comido a todo el animal. Igual es la obtención de nuestros logros. El periodo corto se llama día, sólo un día, y ese día siempre se llama igual, hoy: hoy daré sólo este pequeño paso de mi práctica y ya. Hoy es el único momento que tenemos para lograr algo en nuestra vida.

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Con este programa puedes comparar precios de más de 2,300 productos diarios en 20 ciudades del país. Inscríbete, registra tu lista del súper y descubre qué establecimiento te conviene.

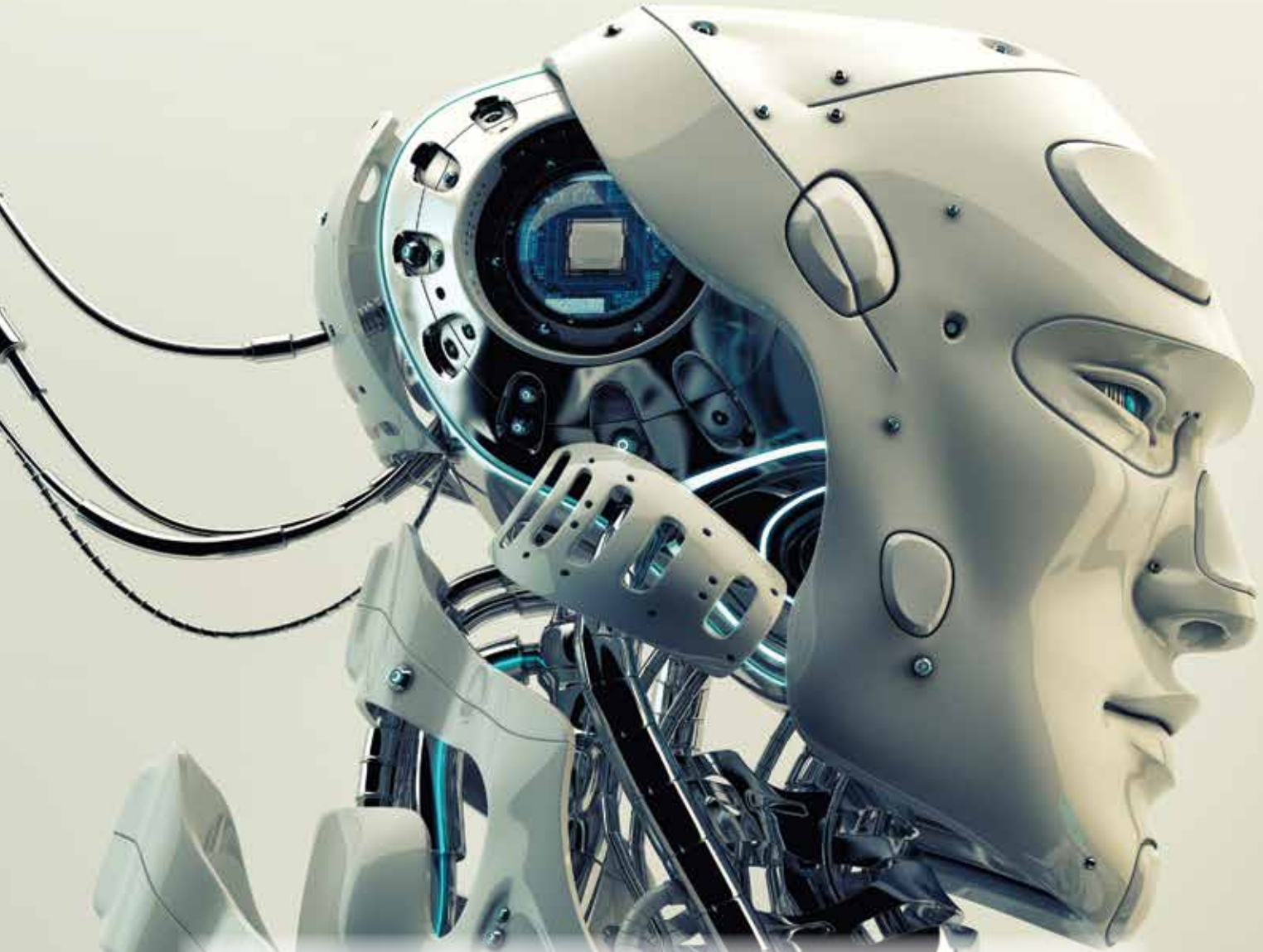
@r_consumidor @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
revistadelconsumidor.gob.mx
consumidor.gob.mx

Para ti y tu bolsillo
Esta es la nueva Profeco, la defensora del consumidor

PROFECO

MOVER MÉXICO

ESTUDIO DE CALIDAD



TABLETAS

LA COMPUTADORA DEL SIGLO XXI

Las tabletas son uno de los desarrollos tecnológicos más exitosos en la historia reciente. En sólo cuatro años están a punto de sobrepasar el nivel mundial de ventas anuales de computadoras personales de escritorio y laptops ¡juntas!

Después de un largo periodo de poca innovación en el sector de las computadoras personales, las tabletas se han colocado rápidamente como un dispositivo de cómputo versátil, accesible y de alta movilidad. Tanto es así, que son la perfecta solución personal para llevar a cabo buena parte de las actividades recreativas, creativas, sociales y de educación que solemos realizar en una computadora personal, pero directo en una pantalla, casi por lo general muy ligera y delgada. No obstante todo lo bueno que ofrecen, es bueno saber que no todos los productos disponibles en el mercado tienen el mismo nivel de funcionalidad. Por ello, aunque algunos son baratos, su calidad está muy comprometida. Se trata de aparatos muy limitados que sólo son adecuados para actividades de cómputo muy sencillas, a diferencia de los modelos más completos que hoy establecen el máximo nivel de desempeño en esta categoría.

Si bien —por ahora— ninguna de las tabletas suple a una laptop o a una computadora de escritorio, son una excelente opción para leer tus libros, crear tus videos y compartirlos en las redes sociales, estudiar, grabar conferencias, jugar, administrar tus correos y solucionar casi todas las necesidades cotidianas.

Por estas razones, el presente estudio comparativo de calidad te pondrá al día sobre el nivel de desempeño y características de estos populares dispositivos electrónicos. Además, te ofrece recomendaciones para que la compra de tu próxima tableta sea todo un éxito.

NORMATIVIDAD Y PROCEDIMIENTOS DE PRUEBA

Para la evaluación de los productos se tomaron en cuenta:

- NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.
- NOM-019-SCFI-1998. Seguridad de Equipo de Procesamiento de Datos.
- NOM-024-SCFI-2013. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- Para la medición del desempeño en funciones tales como aplicaciones de productividad y multimedia, se empleó el *software* para pruebas de rendimiento (*benchmarks*) Geekbench 3.
- Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-85 "Método de prueba para determinar la capacidad de procesamiento (desempeño) de computadoras en distintas aplicaciones".
- Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-127 "Método de prueba para determinar el desempeño, autonomía de la batería y calidad de audio en computadoras de mano (PDA)".
- Procedimiento de prueba interno CI-DIFT-159 "Procedimiento de prueba de temperatura, descrito en el inciso 15.1 de la Norma Oficial Mexicana NOM-019-SCFI-1998".

¿CUÁLES SON LAS BONDADES DE UNA TABLETA?

Muchas personas aún se encuentran escépticas respecto de la funcionalidad de las tabletas. Sin embargo, su popularidad no es injustificada. Te presentamos de manera rápida sus ventajas en cinco puntos:

1. Usabilidad

Más que en la palma de nuestras manos, el futuro de la computación está en nuestras yemas. Aparatos como las tabletas o los teléfonos inteligentes son apenas un guiño de todo lo que en un futuro cercano podremos hacer con nuestro cuerpo para operar una computadora.

De ahí que sus interfaces basadas en "gestos" (es decir, movimientos de los dedos sobre la pantalla) sea una de las razones de su éxito. Sin embargo, aunque hacen innecesario el uso del ratón y el teclado físico para la mayoría de sus funciones, en el mercado existe una amplia variedad de teclados y lápices (llamados *stylus*) para usarse en programas de edición de texto y de dibujo.

2. Aplicaciones

Al igual que en el caso de los teléfonos inteligentes, buena parte de su popularidad radica en la posibilidad de descargar y utilizar un sinfín de aplicaciones (o *apps*) para solucionar casi cualquier problema de la vida diaria.

Buena parte de las aplicaciones de productividad (notas, grabación de audio, recordatorios, diccionarios, administración de correos, etc.), creatividad (dibujo y fotografía) y juegos, son muy accesibles, con precios entre los 10 y 150 pesos.

Muchas aplicaciones son gratuitas al descargarse y utilizarse con una funcionalidad básica, pero ofrecen la posibilidad de que si te interesan funciones adicionales, las obtengas con un costo que por lo general es muy asequible.

Sólo las aplicaciones más robustas, que derivan de versiones profesionales para computadoras personales laptop y de escritorio, suelen tener un precio superior. El Microsoft Office, por ejemplo, tiene un costo de poco más de 1,000 pesos por una licencia de un año, con la ventaja de poder instalarlo hasta en cinco dispositivos diferentes –laptops con Windows, computadoras Mac, etc.–. Sin embargo, vale la pena apuntar que estas aplicaciones tienen una funcionalidad limitada, por lo que no podrás realizar funciones complejas como las que puedes llevar a cabo en un equipo laptop o de escritorio.

A diferencia de los sistemas operativos iOS de Apple y Windows 8 de Microsoft, que se actualizan cada vez que ambas empresas generan una "actualización", no sucede lo mismo con Android de Google, ya que es permitido que cada fabricante pueda hacer cambios en la interfaz y funcionalidad de Android para darle su propio "toque personal"; lo anterior obliga a que cada fabricante actualice su propia versión de Android una vez que Google libera al mercado una nueva versión de su sistema operativo. Es por ello que no todos los productos con Android tienen la misma versión de Android y tardan en actualizarse.

Los libros digitales –versiones electrónicas EPUB de libros impresos en papel– tienen un costo menor. También puedes suscribirte a la versión digital de revistas y periódicos tanto nacionales como extranjeros. Asimismo, existen juegos y aplicaciones científicas novedosas, que son sensibles a la posición y movimientos que hagas con el dispositivo.

3. Conectividad

Si estás cerca de un acceso inalámbrico Wi-Fi podrás conectarte con tus amigos y parientes (por vía correo, Facebook y Twitter).

Es importante tener en mente los accesorios que necesitarás para tu nueva tableta: tal vez un cargador para automóvil, una funda protectora, un adaptador de salida de video VGA para conectarla a un cañón, teclado físico, etc., porque no todas las marcas cuentan con esta variedad de accesorios.

La impresión a través de una tableta puede hacerse a través de algunas impresoras con capacidad de conexión Wi-Fi, o bien, por medio de una red en tu casa u oficina.

Algunas tabletas o programas que uses en ellas te ofrecen almacenar música, archivos, fotos, etc. en la "nube" o "cloud". Muy útil si lo consideras sólo como un método más de respaldo, que te facilitará la vida cuando adquieras un nuevo dispositivo con tu misma cuenta, para que puedas descargar toda esa información almacenada.

En la nube encontrarás varias empresas que te brindan servicios de almacenamiento para tu información (algunos con costo por mes o por año, otros

son gratuitos). iOS de Apple te brinda 5 GB gratis para iPad, mientras que DropBox para Android e iOS te regala 2 GB. En ambos casos, si necesitas más espacio puedes pagar por ello. Sólo ten en cuenta que la información que guardes en la nube debe ser la menos sensible o importante para ti, porque el servicio puede llegar a fallar.

4. Sistemas operativos

Las plataformas con más aplicaciones específicas para funcionar en una tableta son iOS de Apple, a través de la tienda iTunes Store, y Google Android, a través de la tienda Google Play; en ambos casos la compra se realiza al conectar tu equipo a internet por vía Wi-Fi en tu casa, oficina, escuela, etc. Recuerda que lo que hayas comprado en iOS (música, libros, películas, etc.) tendrás que comprarlo otra vez si migras a Google Android y viceversa. Algo similar aplica para Windows 8.1.

En el caso de las tabletas con Microsoft Windows 8.1 considera que los programas para esta plataforma son los mismos que se encuentran disponibles para laptops y computadoras de escritorio con Windows, que pueden ser adquiridos ya sea en la tienda Microsoft Store o en los sitios de cada fabricante de *software*; pero recuerda, por el nivel de desempeño ofrecido por los equipos tipo tableta, los programas semiprofesionales y profesionales no son aptos para usarse en estos dispositivos.

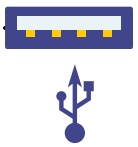
Al respecto, hemos detectado diferencias muy marcadas entre los equipos más sencillos y baratos y los más completos. En las tablas comparativas te describimos esta situación.

5. Puertos de conexión

Ninguna tableta es una isla desierta. Gracias a sus diversos puertos de conexión puedes intercambiar archivos e información con otros usuarios y equipos.

De entrada, todos los modelos ofrecen la posibilidad de conectarte a internet mediante Wi-Fi. Sin embargo, existen modelos que ofrecen más posibilidades de interconexión:

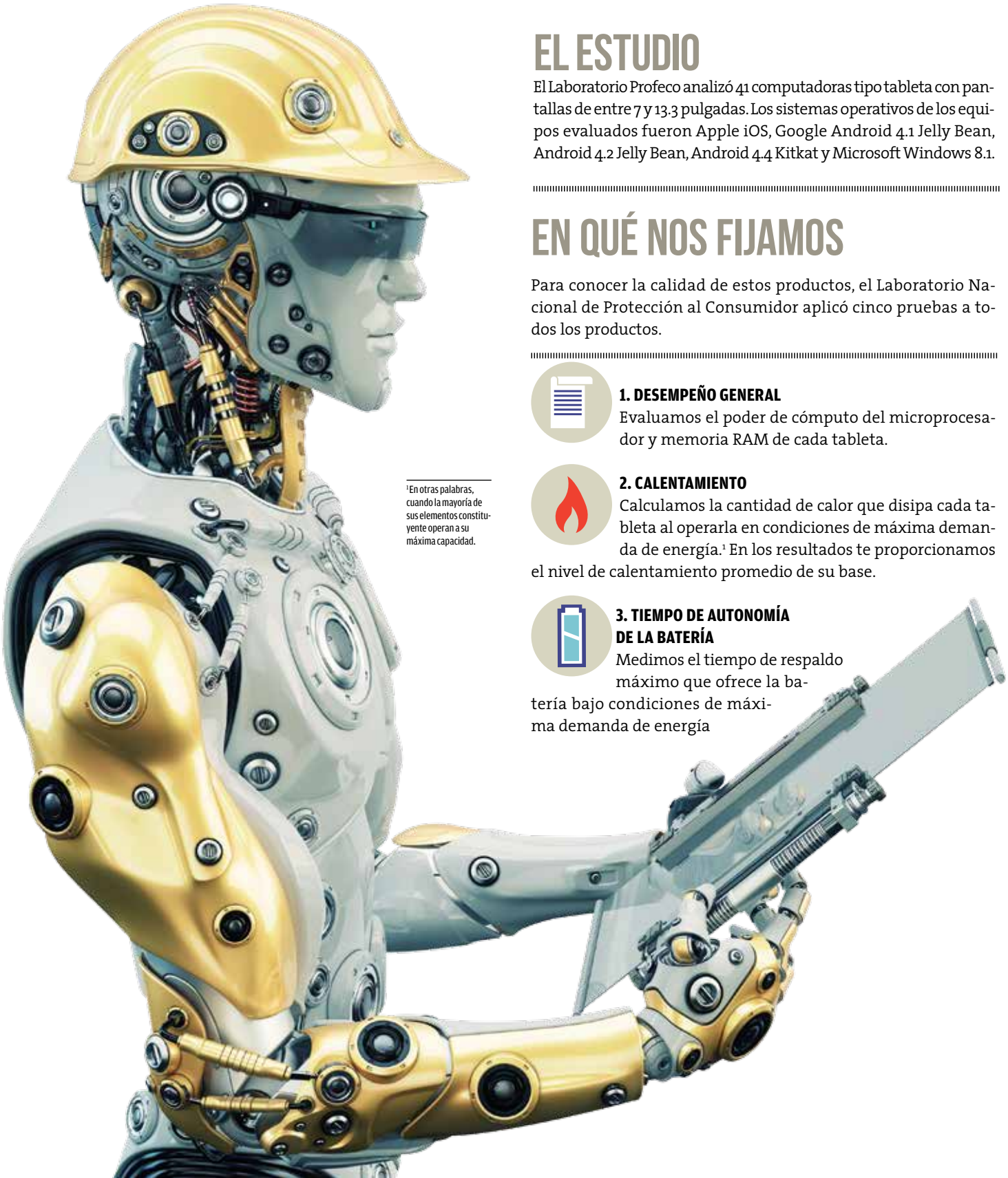
Wi-Fi (IEEE 802.11)
También conocida como Wireless-Fidelity. Es una conexión inalámbrica para redes de computadoras y de acceso a internet. Gracias a ella puedes conectarte en establecimientos y espacios públicos que ofrecen este tipo de conexión. La última versión, identificada como 802.11n, es la más rápida.



Micro USB 2.0 (Bus Serial Universal versión 2.0)
Versión reducida del puerto USB. Se emplea para sincronizar la información entre un equipo de cómputo (portátil o de escritorio) y la tableta. En algunos casos también se emplea para recargar la batería.

Micro y Mini HDMI (Interfaz Multimedia de Alta Definición)
Conexión de audio y video diseñada en especial para la reproducción de imágenes en formato estándar o de alta definición (HD) en un televisor LCD y LED.

MicroSD (ranura de memoria)
Permite insertar una tarjeta de memoria microSD para ampliar la capacidad de almacenamiento de la tableta. Las hay desde 2 GB hasta 32 GB.



EL ESTUDIO

El Laboratorio Profeco analizó 41 computadoras tipo tableta con pantallas de entre 7 y 13.3 pulgadas. Los sistemas operativos de los equipos evaluados fueron Apple iOS, Google Android 4.1 Jelly Bean, Android 4.2 Jelly Bean, Android 4.4 Kitkat y Microsoft Windows 8.1.

EN QUÉ NOS FIJAMOS

Para conocer la calidad de estos productos, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor aplicó cinco pruebas a todos los productos.

1. DESEMPEÑO GENERAL
Evaluamos el poder de cómputo del microprocesador y memoria RAM de cada tableta.

2. CALENTAMIENTO
Calculamos la cantidad de calor que disipa cada tableta al operarla en condiciones de máxima demanda de energía.[1] En los resultados te proporcionamos el nivel de calentamiento promedio de su base.

3. TIEMPO DE AUTONOMÍA DE LA BATERÍA
Medimos el tiempo de respaldo máximo que ofrece la batería bajo condiciones de máxima demanda de energía

[1] En otras palabras, cuando la mayoría de sus elementos constituyente operan a su máxima capacidad.

en funcionamiento normal. Considera que el tiempo indicado en los resultados sólo es una referencia que puede variar con el uso que le des al equipo o al nivel de señal con que esté conectado a internet.

4. CARACTERÍSTICAS Y ATRIBUTOS
Para que tomes un decisión de compra más informada, hicimos un recuento de las principales particularidades y bondades que ofrece cada equipo.

5. INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
Todos los modelos contienen instructivo y una garantía que va de los tres meses a un año, con base en la normatividad aplicable.

¿CÓMO CALIFICAMOS?

Partiendo de la base de que estos dispositivos electrónicos han sido diseñados para interactuar con un programa a la vez en toda la pantalla —aunque otros programas se encuentren activos—, considera lo siguiente:

EXCELENTE

La tableta puede tener varios programas en funcionamiento de forma simultánea. Cada vez que accedas a uno para, por ejemplo, ver el clima, atender un correo o notificación de mensaje, la transición entre ventanas será fluida y, por lo general, rápida. Al trabajar con archivos de texto grandes (de más de 50 hojas con imágenes y tablas), puedes desplazarte sin que se "congele" la imagen. De igual forma, introducir texto y datos en estos archivos también es fluido. La reproducción de videos desde internet es muy buena (siempre y cuando tu conexión a la red sea rápida).

MUY BUENO

La respuesta de los programas al trabajar con archivos grandes o cuando varios se encuentran activos no es tan fluida. Sin embargo, la sensación de rapidez de respuesta del sistema

XXXXX etc. Recuerda que lo que hayas comprado en iOS (música, libros, películas, etc.) tendrás que comprarlo nuevamente si migras a Google Android y visced y visceversa.d y d y vvversa.

se percibe como aceptable. La reproducción de videos desde internet es muy buena (si la conexión lo permite).

BUENO

La velocidad de respuesta del sistema es limitada. Si no tienes activos muchos programas o manejas archivos de texto no muy extensos (como notas), la tableta brinda un servicio aceptable. Se aprecia cierta lentitud al pasar de un programa a otro y cuando sólo reproduces videos de internet el sistema responde bien (según la calidad de la conexión).

REGULAR

El equipo es muy limitado. Percibirás su desempeño como lento para realizar casi cualquier actividad.

POBRE

No te recomendamos adquirir ese producto por ningún motivo.

NIVELES DE CALENTAMIENTO

En general, las tabletas no se calientan demasiado. Sin embargo, en nuestro análisis encontramos tres niveles de calentamiento que vale la pena considerar cuando se les sostienen de manera continua, por ejemplo, al reproducir un video y si la pantalla está ajustada con mucho brillo:

Bajo: casi no percibirás el calentamiento
Moderado: sensación de tibieza en la superficie de la base
Alto: no corres ningún riesgo, pero su calentamiento puede llegar a provocar una ligera incomodidad, dependiendo de la sensibilidad de la piel de las manos

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO
8 de agosto al 3 de noviembre de 2014

PERIODO DE MUESTREO
8 de agosto al 27 de octubre de 2014

MARCAS ANALIZADAS
23

MODELOS ANALIZADOS
41

NO. TOTAL PRUEBAS/ENSAYOS
205/824

COMPUTADORAS TABLETA

Con pantallas de entre 9 y 13 pulgadas

	Marca Modelo	APPLE iPad Air A1474	LENOVO Yoga Tablet 2-1050-F	SONY Xperia Z2 (SGP521)	HEWLETT PACKARD Omni 10 5601	TOSHIBA Excite Write AT15PE-ASP0261	LANIX Ilium-Pad E9
	Tamaño de pantalla (pulgadas) **Almacenamiento** **Memoria RAM disponible** **Sistema operativo** **Peso sin cargador** **Garantía** (años)	9.7" 16 GB 1 GB iOS 8 470 g 1 año	10" 16 GB 2 GB Android 4.4.2 Kitkat 638 g 1 año	10.1" 16 GB 3 GB Android 4.4.2 Kitkat 430 g 1 año	10.1" 64 GB 2 GB Windows 8.1 637 g 1 año	10.1" 16 GB 2 GB Android 4.4 Kitkat 651 g 1 año	9" 16 GB 2 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 478 g 1 año
	Desempeño general	E	E	E	E	E	MB
	Autonomía (horas-minutos) (3)	mayor a 10 h	mayor a 10 h	mayor a 10 h	9 h	7 h 35 min	8 h 35 min
	Calentamiento	Bajo	Moderado	Bajo	Moderado	Alto	Moderado
	Resaltamos	Diseño muy delgado y ligero No cuenta con ranura microSD para expansión de memoria	Diseño que facilita su uso para escribir o ver videos (no requiere soporte)	La más delgada y ligera Bisel muy ancho Integra gran cantidad de programas de conectividad	-	Su base tiene acabado antiderrapante	Su base es de cristal
Atributos	**Dimensiones** (largo x ancho x espesor en mm) **Peso con cargador**	240 x 169 x 7.53 555 g	256 x 184 x 7.86 (parte delgada) / 23.49 (parte gruesa) / 727 g	265 x 171 x 6.5 487 g	259 x 181.5 x 10.17 746 g	260 x 178 x 10.45 888 g	235 x 150 x 9.50 557 g
Atributos	**Resolución de pantalla** **Resolución fotográfica** (trasera / frontal)	2048 x 1536 5 Mp 1.2 Mp	1920 x 1200 8 Mp 1.6 Mp	1920 x 1200 8 Mp 2.2 Mp	1920 x 1200 8 Mp 2 Mp	2560 x 1600 8 Mp 1.3 Mp	1024 x 768 2 Mp 0.3 Mp
Atributos	**Máxima memoria microSD** **Salida micro HDMI** **Puerto micro USB**	No acepta No cuenta No cuenta	64 GB No cuenta Sí	64 GB No cuenta Sí	32 GB Sí Sí	32 GB Sí Sí	32 GB No cuenta Sí
Atributos	**Wi-Fi** (versión) **Bluetooth** (versión) **Memoria interna disponible** (libre) (1)	802.11 a/b/g/n 4.0 10.8 GB	802.11 a/b/g/n 4.0 9.7 GB	802.11 a/b/g/n 4.0 9.6 GB	802.11 a/b/g/n 4.0 32 GB	802.11 a/b/g/n 4.0 9.7 GB	802.11 b/g/n 3.0 10.5 GB
Atributos	**Microprocesador**	A7 de 64 bit @ 1.4 GHz doble núcleo	Intel Atom Z3745 @ 1.86 GHz 4 núcleos	ARM Qualcomm @ 2.27 GHz 4 núcleos	Intel Atom Z3770 @ 1.47 GHz 4 núcleos	ARM tostab12BA @ 1.81 GHz 4 núcleos	Intel Atom Z2580 @ 2 GHz doble núcleo
Atributos	**Accesorios incluidos**	Cargador y cable Lightning - USB retirable	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB retirable Modelo que acepta SIM de telefonía celular	Cargador	Cargador	Cargador y cable USB retirable

NOTAS
(1) Este valor puede aumentar si se eliminan algunos de los programas que incluye el producto y que podrías no necesitar.
(2) Todos los modelos integran: micrófono, salida para audífonos, bocina(s), sensor de movimiento, navegador para internet, programa para tomar fotografías y compartirlas, reproductor de música y videos.
(3) Este valor es una referencia y puede variar según tus hábitos de uso (brillo de la pantalla de acuerdo a tu gusto, periodos de encendido/apagado, etc.).
(4) Despliega de manera aceptable imágenes en una superficie con un área de 1.20 metros por 60 cm a una distancia de 2 metros aproximadamente.
(5) Actualizable a iOS 8.

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular **P**= Pobre

SAMSUNG Galaxy Tab 4 (SM-T530)	**LANIX** Neuron Pad	**INCO** Duplet 10.1"	**LENOVO** Yoga Tablet 2-13 PRO	**AOC** D10A12-3M	**POLAROID** PMID1000SC	**HEWLETT PACKARD** Slate 10 HD 3500LA	**SKYTEX** SkyPad SP910
10.1" 16 GB 1 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 490 g 1 año	10" 32 GB 2 GB Windows 8.1 579 g 1 año	10.1" 32 GB 1.5 GB Windows 8.1 610 g 1 año	13.3" 32 GB 2 GB Android 4.4.2 Kitkat 1004.5 g 1 año	10" 16 GB 895 MB Android 4.2.2 Jelly Bean 640 g 1 año	10" 8 GB 897 MB Android 4.2.2 Jelly Bean 585 g 1 año	10" 16 GB 859 MB Android 4.2.2 Jelly Bean 615 g 1 año	9" 8 GB 353 MB Android 4.1.1 499 g 1 año
MB	**MB**	**MB**	**MB**	**B**	**B**	**B**	**P**
7 h 20 min	6 h 25 min	7 h 40 min	4 h	8 h 40 min	8 h 15 min	6 h 55 min	3 h 10 min
Moderado	Bajo	Moderado	Moderado	Bajo	Alto	Moderado	Moderado
Pantalla de alto contraste con colores intensos Muy delgada Integra gran variedad de programas	Incluye teclado La resolución forográfica de la cámara trasera es muy baja	-	Pantalla muy grande Integra proyector para presentaciones (4) Pesada y grande	-	-	-	Pantalla de muy baja resolución Pesada y muy bajo desempeño
243 x 176 x 8.20 549 g	258 x 173 x 10.45 698 g	258 x 173 x 11.12 720 g	333 x 224 x 8.42 (parte delgada) / 23.47 (parte gruesa) / 1094 g	261 x 173 x 11.42 749 g	263 x 165 x 11.62 683 g	259 x 178 x 9.96 549 g	238 x 147.5 x 11.6 603 g
1280 x 800 3 Mp 1.3 Mp	1280 x 800 1 Mp 1 Mp	1280 x 800 5 Mp 2 Mp	1280 x 800 8 Mp 1.6 Mp	1280 x 800 2 Mp 0.3 Mp	1024 x 600 5 Mp 1.3 Mp	1280 x 800 5 Mp 2 Mp	800 x 480 2 Mp 0.3 Mp
64 GB No cuenta Sí	32 GB Sí USB 3.0	32 GB mini HDMI Sí	64 GB No cuenta Sí	32 GB Sí Sí	32 GB Sí Sí	32 GB No cuenta Sí	32 GB No cuenta Sí
802.11 a/b/g/n 4.0 7.13 GB	802.11 b/g/n 4.0 13.5 GB	802.11 b/g/n 3.0 17 GB	802.11 a/b/g/n 4.0 22 GB	802.11 b/g/n 3.0 13 GB	802.11 b/g/n no 4.8 GB	802.11 a/b/g/n 3.0 + HS 12 GB	802.11 b/g/n No cuenta 4.3 GB
ARM Qualcomm @ 1.19 GHz 4 núcleos	Intel Celeron N2805 @ 1.47 GHz doble núcleo	Intel Atom Z3735D @ 1.34 GHz 4 núcleos	Intel Atom Z3745 @ 1.86 GHz 4 núcleos	ARM RK30board @ 1.20 GHz doble núcleo	ARM RK30board @ 1.20 GHz doble núcleo	ARM PXA988 @ 1.21 GHz doble núcleo	ARM sun5i @ 1.2 GHz
Cargador y cable USB retirable	Cargador y funda con teclado integrado Licencia de Office 365 por 1 año	Cargador	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB retirable	Cargador

COMPUTADORAS TABLET

con pantallas de entre 7 y 8 pulgadas

	Marca Modelo	TOSHIBA Encore WT8-ASP0360FM	LENOVO Yoga Tablet 8 (B6000-F)	DELL Venue 8 (3830)	AOC Q80K31L-2S	LENOVO Tab A8-50 (A5500-F)	ASUS ME181C (MeMO Pad 8)
	Tamaño de pantalla (pulgadas) **Almacenamiento** **Memoria RAM disponible** **Sistema operativo** **Peso sin cargador** **Garantía** (años)	8" 32 GB 2 GB Windows 8.1 437 g 1 año	8" 16 GB 1 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 400 g 1 año	8" 16 GB 2 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 367 g 1 año	8" 8 GB 857 MB Android 4.2.2 Jelly Bean 392 g 1 año	8" 16 GB 1 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 354 g 1 año	8" 16 GB 876 MB Android 4.4 Kitkat 324 g 1 año
	Desempeño general	**E**	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**	**MB**
	Autonomía (horas-minutos) (3)	8 h 35 min	mayor a 10 h	8 h 45 min	8 h 20 min	7 h 40 min	7 h 50 min
	Calentamiento	Moderado	Moderado	Bajo	Bajo	Moderado	Bajo
	Resaltamos	-	Diseño que facilita su uso para escribir o ver videos (no requiere soporte)	Pantalla de alta resolución Webcam de alta resolución	-	-	-
Atributos	**Dimensiones** (largo x ancho x espesor en mm) **Peso con cargador**	213 x 136 x 10.73 510 g	212.5 x 144 x 7.25 (parte delgada) / 21.33 (parte gruesa) / 490 g	211 x 130 x 9.85 436 g	212 x 123 x 9.13 483 g	216 x 135 x 9.38 415 g	212 x 125 x 9.06 394 g
Atributos	**Resolución de pantalla** **Resolución fotográfica** (trasera/ frontal)	1280 x 800 8 Mp 2 Mp	1280 x 800 5 Mp 1.6 Mp	1280 x 800 5 Mp 2 Mp	1280 x 800 5 Mp 1.6 Mp	1280 x 800 5 Mp 1.6 Mp	1280 x 800 5 Mp 2 Mp
Atributos	**Máxima memoria microSD** **Salida micro HDMI** **Puerto micro USB**	32 GB Sí Sí	64 GB No cuenta Sí	32 GB No cuenta Sí	32 GB mini HDMI Sí	32 GB No cuenta Sí	64 GB No cuenta Sí
Atributos	**Wi-Fi** (versión) **Bluetooth** (versión) **Memoria interna disponible** (libre) (1)	802.11 b/g/n 4.0 8.6 GB	802.11 b/g/n 4.0 8.3 GB	802.11 b/g/n 4.0 10.5 GB	802.11 a/b/g/n 3.0 5 GB	802.11 b/g/n 4.0 11 GB	802.11 b/g/n 4.0 9.6 GB
Atributos	**Microprocesador**	Intel Atom Z3740 @ 1.3 GHz 4 núcleos	MTK8389 Quad core @ 1.21 GHz 4 núcleos	Intel Atom Z2580 @ 2.0 GHz doble núcleo	ARM RK30board @ 1.42 GHz 4 núcleos	ARM MT8121 @ 1.3 GHz 4 núcleos	Intel Atom Z3745 @ 1.86 GHz 4 núcleos
Atributos	**Accesorios incluidos**	Cargador y cable USB retirable Licencia de Office 2013	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB retirable

NOTAS
(1) Este valor puede aumentar si se eliminan algunos de los programas que incluye el producto y que podrías no necesitar.
(2) Todos los modelos integran: micrófono, salida para audífonos, bocina(s), sensor de movimiento, navegador para internet, programa para tomar fotografías y compartirlas, reproductor de música y videos.
(3) Este valor es una referencia y puede variar según tus hábitos de uso (brillo de la pantalla de acuerdo a tu gusto, periodos de encendido/apagado, etc.).
(4) Despliega de manera aceptable imágenes en una superficie con un área de 1.20 metros por 60 cm a una distancia de 2 metros aproximadamente.
(5) Actualizable a iOS 8.

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular **P**= Pobre

LANIX Ilium-Pad E8	**POLAROID** PMID705GTV	**HEWLETT PACKARD** Slate 7 Plus 4210LA	**APPLE** iPad Mini A1432	**ACER** Iconia B1-720	**AOC** D70G22	**ASUS** ME70C (MeMO Pad 7)	**COBY** MID7026	**GATEWAY** TAB-G1-715
8" 16 GB 1 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 329 g 1 año	7" 8 GB 1 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 277 g 1 año	7" 16 GB 1 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 343 g 1 año	7.9" 16 GB 512 MB iOS 7 (5) 311 g 1 año	7" 8 GB 1 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 318 g 1 año	7" 8 GB 904 MB Android 4.2.2 Jelly Bean 270 g 1 año	7" 8 GB 1 GB Android 4.3 Jelly Bean 278 g 1 año	7" 4 GB 1 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 281 g 1 año	7" 8 GB 1 GB Android 4.1 328 g 1 año
MB	**MB**	**MB**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**
5 h 50 min	5 h 5 min	4 h 25 min	mayor a 10 h	5 h	4 h 45 min	5 h 15 min	3 h 45 min	4 h 20 min
Bajo	Moderado	Alto	Bajo	Bajo	Moderado	Moderado	Moderado	Bajo
-	Tiene sintonizador de TV digital y antena Soporte	-	Muy ligera y delgada No cuenta con ranura microSD para expansión de memoria	No cuenta con cámara trasera	-	-	No cuenta con cámara trasera	No cuenta con cámara trasera
200 x 136 x 7.68 406 g	191 x 109 x 9.36 371 g	194.8 x 122.5 x 11.1 420 g	200 x 134.7 x 7.2 353 g	199 x 122 x 10.7 381 g	191 x 109 x 10.44 332 g	192 x 110 x 13.54 328 g	182 x 122 x 10.9 341 g	201 x 128 x 12.4 406 g
1024 x 720 5 Mp 2 Mp	1024 x 600 2 Mp 0.3 Mp	1280 x 800 5 Mp 0.3 Mp	1024 x 768 5 Mp 1.2 Mp	1024 x 600 No cuenta 0.3 Mp	1024 x 600 2 Mp 0.3 Mp	1024 x 600 2 Mp 0.3 Mp	800 x 600 No cuenta 0.3 Mp	1024 x 600 No cuenta 0.3 Mp
32 GB No cuenta Sí	32 GB No cuenta Sí	32 GB No cuenta Sí	No cuenta No cuenta No cuenta	32 GB No cuenta Sí	32 GB No cuenta Sí	64 GB No cuenta Sí	32 GB No cuenta Sí	32 GB No cuenta Sí
802.11 b/g/n 3.0 11 GB	802.11 b/g/n 3.0 4.7 GB	802.11 b/g/n 3.0 11 GB	802.11 a/b/g/n 4.0 12 GB	802.11 b/g/n 4.0 3.7 GB	802.11 b/g/n No cuenta 5 GB	802.11 b/g/n 4.0 3.8 GB	802.11 b/g/n No cuenta 3.3 GB	802.11 b/g/n 4.0 4.2 GB
Intel Atom Z2580 @ 2 GHz doble núcleo	ARM MT8382 @ 1.3 GHz 4 núcleos	Nvidia Tegra 3 @ 1.3 GHz 4 núcleos	A5 @ 1.0 GHz doble núcleo	ARM MT6582 @ 1.3 GHz doble núcleo	ARM RK30board @ 1.0 GHz doble núcleo	Intel Atom Z2520 @ 1.2 GHz doble núcleo	ARM RK30board @ 1.3 GHz doble núcleo	ARM MT6517 @ 1.21 GHz doble núcleo
Cargador y cable USB retirable Audífonos	Cargador y cable USB retirable Modelo que acepta SIM de telefonía celular	Cargador y cable USB	Cargador y cable Lightning - USB retirable	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB Incluye extensión USB	Cargador	Cargador	Cargador y cable USB retirable

COMPUTADORAS TABLETA

con pantallas de entre 7 y 8 pulgadas (continuación)

	Marca Modelo	INCO Sphere 7"	INCO Minion 7"	PHILIPS PI3100W2/85	POLAROID PMID80BK	POLAROID PMID704G	RCA RCT6272W23
	Tamaño de pantalla (pulgadas) **Almacenamiento** **Memoria RAM disponible** **Sistema operativo** **Peso sin cargador** **Garantía** (años)	7" 16 GB 2 GB Android 4.4.2 Kitkat 284 g 1 año	7" 8 GB 2 GB Android 4.4.2 Kitkat 373 g (con funda) 1 año	7" 8 GB 859 MB Android 4.1.1 326 g 1 año	8" 8 GB 902 MB Android 4.2.2 Jelly Bean 410 g 1 año	7" 8 GB 806 MB Android 4.2.2 Jelly Bean 294 g 1 año	7" 8 GB 1 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 304 g 1 año
	Desempeño general	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**
	Autonomía (horas-minutos) (3)	6 h 10 min	6 h 45 min	2 h 35 min	4 h 45 min	4 h	4 h
	Calentamiento	Bajo	Moderado	Moderado	Bajo	Moderado	Alto
	Resaltamos	-	Su base está decorada con una imagen de los minions	No cuenta con cámara trasera	Incluye teclado	Tiene sintonizador de TV digital y antena	-
Atributos	**Dimensiones** (largo x ancho x espesor en mm) **Peso con cargador**	190 x 112 x 8.39 356 g	192 x 110 x 10.46 423 g	196 x 126 x 10.5 427 g	209 x 147 x 9.20 477 g	191 x 111 x 10.97 381 g	191 x 116.5 x 11.5 389 g
Atributos	**Resolución de pantalla** **Resolución fotográfica** (trasera / frontal)	1280 x 800 2 Mp 0.3 Mp	1024 x 600 2 Mp 0.3 Mp	1024 x 600 No cuenta 0.3 Mp	1024 x 600 2 Mp 0.3 Mp	1024 x 600 2 Mp 0.3 Mp	1024 x 600 2 Mp 0.3 Mp
Atributos	**Máxima memoria microSD** **Salida micro HDMI** **Puerto micro USB**	32 GB No cuenta Sí	32 GB No cuenta Sí	32 GB Sí Sí	32 GB mini HDMI Sí	32 GB Sí Sí	32 GB No cuenta Sí
Atributos	**Wi-Fi** (versión) **Bluetooth** (versión) **Memoria interna disponible** (libre) (1)	802.11 b/g/n 3.0 8 GB	802.11 b/g/n 3.0 3.4 GB	802.11 b/g/n No cuenta 4.5 GB	802.11 b/g/n 3.0 4.7 GB	802.11 b/g/n No cuenta 4.5 GB	802.11 b/g/n No cuenta 4.3 GB
Atributos	**Microprocesador**	Intel Atom Z2520 @ 1.2 GHz doble núcleo	Intel Atom Z2520 @ 1.2 GHz doble núcleo	ARM Amlogic @ 1.51 GHz doble núcleo	ARM RK30board @ 1.2 GHz doble núcleo	ARM Amlogic @ 1.51 GHz doble núcleo	ARM RK30board @ 1.01 GHz doble núcleo
Atributos	**Accesorios incluidos**	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB retirable Funda de neopreno	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB retirable Teclado Bluetooth	Cargador y cable USB retirable	Cargador

NOTAS
(1) Este valor puede aumentar si se eliminan algunos de los programas que incluye el producto y que podrías no necesitar.
(2) Todos los modelos integran: micrófono, salida para audífonos, bocina(s), sensor de movimiento, navegador para internet, programa para tomar fotografías y compartirlas, reproductor de música y videos.
(3) Este valor es una referencia y puede variar según tus hábitos de uso (brillo de la pantalla de acuerdo a tu gusto, periodos de encendido/apagado, etc.).
(4) Despliega de manera aceptable imágenes en una superficie con un área de 1.20 metros por 60 cm a una distancia de 2 metros aproximadamente.
(5) Actualizable a iOS 8.

Simbología **E**= Excelente **MB**= Muy bien **B**= Bueno **R**= Regular **P**= Pobre

VIOS VTAB790P	**EKT** EK-MII Deluxe Edition	**CEO** CEO850MX	**COLORTAB** CTAB0714	**LANIX** Ilium-Pad E7
7.9" 16 GB 1 GB Android 4.2.2 Jelly Bean 369 g 3 meses	7" 4 GB 399 MB Android 4.2 Jelly Bean 339 g (con funda) 1 año	7.85" 8 GB 893 MB Android 4.2.2 Jelly Bean 357 g 3 meses	7" 4 GB 488 MB Android 4.2.2 Jelly Bean 269 g 3 meses	7" 8 GB 825 MB Android 4.2.2 Jelly Bean 398 g (con funda) 1 año
B	**B**	**B**	**R**	**R**
5 h 55 min	4 h 55 min	2 h 35 min	4 h 50 min	4 h 30 min
Moderado	Bajo	Moderado	Moderado	Moderado
Para su tamaño es pesada Incluye funda Presenta fallos al reproducir videos o películas	Su pantalla se raya con facilidad y su nivel de contraste y resolución son bajos	El material de su carátula es muy delgado y su en- sambladura es endeble	Pantalla de muy baja resolución No cuenta con cámara trasera	Pantalla de muy baja resolución
200 x 135 x 8.3 443 g	189 x 108 x 9.55 370 g	201 x 136 x 9.4 433 g	192 x 110 x 10.3 351 g	188 x 108 x 10.40 406 g
1024 x 768 2 Mp 0.3 Mp	800 x 480 5 Mp 1.2 Mp	1024 x 768 2 Mp 0.3 Mp	800 x 480 No cuenta 0.3 Mp	800 x 480 5 Mp 0.3 Mp
32 GB Sí Sí	32 GB No cuenta Sí	32 GB Sí Sí	32 GB Sí Sí	32 GB mini HDMI Sí
802.11 b/g/n 4.0 13 GB	802.11 b/g/n No cuenta 1.9 GB	802.11 b/g/n No cuenta 4.8 GB	802.11 b/g/n No cuenta 1.3 GB	802.11 b/g/n 3.0 3.4 GB
ARM RK30board @ 1.4 GHz cuátro núcleos	ARM RK30board @ 1.0 GHz doble núcleo	ARM RK30board @ 1.01 GHz doble núcleo	ARM gs702c @ 1.31 GHz doble núcleo	ARM sun7i @ 1.2 GHz doble núcleo
Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB retirable Funda de neopreno Audífonos	Cargador y cable USB retirable	Cargador y cable USB	Cargador y cable USB Incluye funda de vinil

6 BUENOS HÁBITOS DE CÓMPUTO

1 Actualiza regularmente el sistema operativo de la tableta con las actualizaciones (*updates*) que recomienda el fabricante. Al hacerlo se corrigen fallos y se mejora el desempeño y la seguridad de tu tableta.

2 Actualiza también los programas que hayas adquirido.

3 Respalda periódicamente tu información en otra computadora –laptop o de escritorio–. Si utilizas la nube, recuerda que su uso sólo es recomendable como una medida más de respaldo. No la uses como tu único respaldo ni para tu información sensible, ya que existe el riesgo de que se pierda o sea "filtrada" –que ya ha sucedido.

4 Cuando tus hijos naveguen en internet, verifica los sitios que visitan y las personas que contactan a través de los mensajeros instantáneos o redes sociales en línea como Facebook y Twitter. Explícales qué tipo de información sí pueden publicar para no comprometer su seguridad.

5 Es importante que enseñes a tus hijos a evitar el ciberbullying en redes sociales. Hazles entender que es igual de grave agredir o burlarse (*trolling*) de sus compañeros en el ciberespacio que en la vida real.

6 Mantén cargada la batería interna de tu tableta. Evita que se descargue por completo para evitar daños. Si recargas constantemente la batería –aunque no se descargue por completo–, la batería no se dañará; por el contrario, se mantendrá en buenas condiciones. La mejor opción es cargarla por completo (100%) y recargarla hasta que se haya descargado a un nivel entre 10% y 20%. La duración o vida útil esperada de una batería de ion-litio de una tableta es de aproximadamente cuatro años si se le da un buen trato.

RECOMENDACIONES DE COMPRA

Al momento de tomar una decisión de compra, fíjate en los siguientes aspectos del modelo que vayas a adquirir:

El tamaño de la pantalla. Dependerá según el tipo de programas que usarás. Las tabletas de entre 7 y 8 pulgadas son una buena opción para visualizar videos, libros y navegar en la mayoría de las páginas web, además de revisar el correo y crear pequeñas notas o apuntes. Si vas a realizar tareas creativas como edición fotográfica y de video, o manejarás aplicaciones productivas que requieren más espacio en pantalla para ingresar mucho texto y datos, entonces las tabletas con pantallas de alrededor de 10 pulgadas son una mejor opción.

La plataforma. Aunque trabajar, divertirte y crear lo puedes llevar a cabo en cualquiera de las tres plataformas que analizamos, la compra de contenido digital (música, libros y aplicaciones) no es completamente compatible entre ellas. Esto debido a que los derechos de autor por lo general se licencian a través de una sola cuenta donde realizas tus compras, ya sea en iTunes Store de Apple, Google Play de Google o Microsoft Store de Windows.

La capacidad de almacenamiento. Este es un dato muy importante, porque define en gran medida la cantidad de espacio de almacenamiento para tus programas y archivos que vayas a crear. Considera 16 GB como un buen valor para dispositivos con iOS y Android. Para Windows necesitarás al menos 32 GB de espacio, ya que buena parte lo consume el propio sistema operativo. Los equipos muy básicos sólo brindan 4 GB u 8 GB, capacidades muy limitadas que los convierte en dispositivos útiles sólo para navegar en internet, contestar correos y tomar fotos ocasionalmente. Vale la recomendación que siempre te damos: entre mayor capacidad de almacenamiento o posibilidad de aumentarla a través de una memoria microSD (que se adquiere por separado), mucho mejor.

El precio. Derivado de nuestro análisis podrás apreciar que en el mercado se venden tabletas con microprocesadores de bajísimo desempeño (Regular y Pobre, según nuestra calificación) y pantallas de muy baja resolución. Aunque puedan tener un precio atractivo, no son una buena opción, ya que corresponden a una tecnología muy limitada que podemos considerar "vieja" en términos tecnológicos. Con precios similares encontrarás tabletas con mejor desempeño (calificación mínima de Bueno).

LO QUE CONCLUIMOS

EN GENERAL

Los mejores modelos ofrecen diseños muy delgados y ligeros, con pantalla multitáctil de alto contraste y resolución mejorada, que permite ver fotos y video con mayor calidad. Su alto costo obedece en buena medida a estas características, aunque también a su capacidad de almacenamiento y de procesamiento

A diferencia de los equipos más completos, la mayoría de los modelos "básicos" se sienten "pesados" y su pantalla es de menor resolución. Las fotos y videos se reproducen con calidad aceptable, pero sin la vivacidad y contraste de los mejores modelos. Estas razones explican su bajo costo, adicional a su nivel de desempeño, que suele ser bajo o apenas aceptable

La autonomía de la batería va de 4 hasta 10 horas de uso con una sola recarga (o incluso más tiempo)

EN PARTICULAR

De los tres modelos analizados que te brindan el diseño más delgado y ligero (**iPad Air de Apple, Galaxy Tab 4 de Samsung y Xperia Z2 de Sony**), sobresale el modelo de Sony por ser el más delgado y ligero. El único reclamo es el bisel o borde de su pantalla: es mucho más ancho que el de sus competidores

Las tabletas, en general, tienen incrementos de temperatura (o calentamientos) moderados. Sin embargo, sobresalen la **iPad Air** de **Apple y la Xperia Z2 de Sony** por presentar calentamientos apenas perceptibles

Con tamaños de pantalla entre 9.7 y 10.1 pulgadas, **cinco modelos te ofrecen el mayor poder de cómputo,** a diferencia de los modelos de entre 7 y 8 pulgadas, en los que sólo un modelo —de los 17 analizados— ofrece un desempeño similar

Los dos modelos **iPad de Apple** son los únicos que carecen de ranura de expansión de memoria microSD

Los tres modelos de la marca **Lenovo serie Yoga** son las únicas que presentan un diseño que facilita su uso en diferentes posiciones, ya sea para escribir o mantenerlas paradas para ver videos sin necesidad de adquirir una base por separado

El único inconveniente es que al tener una protuberancia a lo largo de uno de sus extremos —a diferencia de todas las demás, que son planas— ocupan más espacio al transportarlas

Los modelos **PMID705GTV** y **PMID704G** de la marca **Polaroid** presentan sintonizador digital de TV e incluyen una pequeña antena

Todas las tabletas ofrecen la función de cámara fotográfica, aunque algunas con una resolución apenas útil de uno o dos megapixeles. Sobresalen los modelos **Toshiba Encore, Toshiba Excite, Sony Xperia Z2, Hewlett Packard Omni 10 y Lenovo Yoga Tablet 2 de 10"** por tener la mayor resolución (8 megapixeles)

El modelo **Yoga Tablet 2 13" de Lenovo** cuenta con proyector de imágenes integrado. Aunque es único por ofrecerte esta funcionalidad, considera que el cuarto debe estar en penumbra para que se aprecie bien la imagen. Nosotros encontramos que a una distancia de 2 metros proyecta una imagen de 1.2 m por 60 centímetros de manera aceptable

El modelo **Galaxy Tab 4 de Samsung** ofrece una característica de avanzada: algunos programas pueden visualizarse simultáneamente en la pantalla con dos ventanas al mismo tiempo, lo que facilita algunas tareas. Por ejemplo, puedes ver un mapa de las calles de tu ciudad en Google Maps y al mismo tiempo tomar notas en otra ventana o navegar por internet. Es probable que iOS y Android implementen esa función en el futuro cercano

El modelo **VTAB790P** de la marca **VIOS** presenta fallos ocasionales al reproducir algunos videos y películas, que obligan a reiniciar el sistema o la aplicación. A veces bastará con subir o bajar un poco el volumen antes de iniciar la reproducción

Tres modelos de tabletas de bajo costo (**ColorTab, CTAB y Lanix Ilium Pad E7**) te ofrecen un desempeño muy bajo, que nosotros calificamos como Regular. Considera que con precios similares puedes adquirir tabletas con un desempeño aceptable (que nosotros calificamos como Bueno)

El modelo **Skypad** de la marca **Skytex** resultó tener no sólo una pantalla de muy baja resolución, sino además un desempeño mediocre (calificado como Pobre)

TABLETAS

Precios mínimos y máximos de computadoras tipo tableta en las ciudades de México y zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey

Levantados del 21 al 29 de octubre de 2014

Marca Modelo	Ciudad de México y zona metropolitana				Guadalajara				Monterrey			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
COMPUTADORAS TIPO TABLETA CON PANTALLAS DE ENTRE 9 Y 13 PULGADAS												
Apple iPad air A1474	$5,939	Office Depot (Del Valle / Lindavista / Miramontes / Mixcoac / Villa Coapa)	$8,999	Coppel (Arboledas)	$6,599	Best Buy (Ciudadela / Galerías) / iShop Mixup / Office Depot (Cordilleras) / Sam's Club	$8,665	Sears (Gran Plaza)	$5,939	Office Depot (Country / Santa Cecilia)	$8,999	Coppel (Escobedo / La Fe / Las Torres)
Lenovo Yoga Tablet 2-1050-F	-	-	-	-	$2,799	Office Depot	-	-	-	-	-	-
Sony Xperia Z2 (SGP521)	$7,019	Sony Shop (Perisur)	$7,799	Sony Majestic (Satélite)	$7,799	Fábricas de Francia	-	-	-	-	-	-
Hewlett Packard Omni 10 5601	$4,499	Sears (Plaza Lindavista)	$4,999	Sears (Tezontle)	$5,549	Sears	-	-	$4,499	El Palacio de Hierro / Sears (Centro)	-	-
Toshiba Excite Write AT15PE-ASP0261	$5,804	Sears (Perisur)	-	-	$5,949	Sanborns (Vallarta)	-	-	-	-	-	-
Lanix Ilium-Pad E9	$2,495	Chedraui (Universidad)	-	-	$2,495	Chedraui	-	-	$1,816	Mueblería Elizondo (Escobedo / Madero / Solidaridad)	$2,399	Famsa (Solidaridad)
Samsung Galaxy Tab 4 (SM-T530)	$5,399	Liverpool (Centro / Galerías Coapa / Parque Lindavista / Perisur / Satélite / Tezontle) / El Palacio de Hierro (Centro Coyoacan)	$6,659	Sanborns (Universidad)	$5,499	Costco	$6,659	Sanborns (Vallarta) / Sears (Gran Plaza)	$5,327	Sears (Centro)	$6,659	Sanborns
Lanix Neuron Pad	-	-	-	-	-	-	-	-	$6,999	Famsa (Escobedo)	-	-
Inco Duplet 10.1"	$3,999	Office Depot (Lindavista / Villa Coapa)	-	-	-	-	-	-	$3,999	Office Depot (Citadel)	-	-
Polaroid PMID1000SC	$1,999	Walmart (Miramontes / Periférico Sur / Villa Coapa)	$2,249	Mega Elektra (Miramontes)	$1,999	Walmart (Río Nilo / Vallarta)	-	-	$2,249	Elektra (Valle San Carlos)	$2,519	Sears (Centro)
Hewlett Packard Slate 10 HD 3500LA	$2,999	Office Depot (Del Valle)	$4,999	Hiperlumen (Relox / Satélite) / Sanborns (Universidad)	$2,999	Office Depot (Cordilleras)	$4,499	Sanborns (Galerías)	$2,999	Office Depot	-	-
COMPUTADORAS TIPO TABLETA CON PANTALLAS DE ENTRE 7 Y 8 PULGADAS												
Toshiba Encore WT8-ASP0360FM	$5,999	Famsa (Arcos de Belem) / Office Max (Coyoacán / Insurgentes / Revolución)	$6,299	El Palacio de Hierro (Centro / Centro Coyoacán / Perisur / Satélite) / Liverpool (Galerías Coapa / Parque Lindavista / Perisur / Satélite / Tezontle) / Sears (Centro Histórico / Galerías Coapa / Perisur / Plaza Lindavista / Tezontle / Universidad)	$5,999	Office Max	$6,999	Liverpool (Andares) / Sears	$5,999	Famsa (Fresnos) / Office Max (Gonzalitos)	$6,299	Liverpool (Galerías) / Sears

Lenovo Yoga Tablet 8 (B6000-F)	$3,509	Liverpool (Perisur)	$4,999	Sanborns (Perisur / Villa Coapa)	$3,995	Chedraui	$4,999	Sanborns (Vallarta)	$3,999	Coppel (Escobedo / Fresnos / Las Torres / Santo Domingo)	$4,499	Sears (Galerías)
Lenovo Tab A8-50 (A5500-F)	$3,495	Chedraui (Coapa)	-	-	$3,495	Chedraui	-	-	-	-	-	-
Asus ME181C (MeMO Pad 8)	$3,239	Sanborns (Galerías Coapa / Lindavista / Parque Lindavista / Plaza Satélite / Tezontle) Sears (Centro Histórico / Galerías Coapa / Perisur / Plaza Lindavista / Plaza Satélite / Universidad)	$3,599	El Palacio de Hierro (Perisur) / Sanborns (Perisur / Universidad / Villa Coapa)	-	-	-	-	$3,239	Sears (Centro)	-	-
Lanix Ilium-Pad E8	$2,998	Radio Shack (Parque Tezontle / Miramontes)	$3,195	Chedraui (Universidad / Coapa)	$2,999	Famsa (Río Nilo)	$3,195	Chedraui	$2,999	Famsa (Escobedo / San Bernabé / Valle San Carlos) / Radio Shack	-	-
Polaroid PMID705GTV	-	-	-	-	$2,599	Sears	-	-	-	-	-	-
Hewlett Packard Slate 7 Plus 4210LA	-	-	-	-	$1,999	Fábricas de Francia / Radio Shack	$2,000	Soriana (Río Nilo)	$1,979	Sears	$2,499	HP Store
Apple iPad Mini A1432	$3,599	Office Depot (Lindavista / Miramontes)	$5,499	Coppel (Arboledas)	$3,999	Best Buy (Ciudadela / Galerías) / Fábricas de Francia / Liverpool (Andares)	$5,499	Coppel	$3,999	Best Buy Express (Anáhuac) / Liverpool / Mac Store / Radio Shack / Sam's Club (Gonzalitos)	$5,499	Coppel (Aztlán / Las Torres / Santo Domingo)
Asus ME70C (MeMO Pad 7)	$1,799	Sanborns (Galerías Coapa / Lindavista / Plaza Satélite / Tezontle) / Sears (Galerías Coapa / Perisur / Plaza Lindavista / Plaza Satélite / Universidad)	$1,999	Sanborns (Perisur / Universidad / Villa Coapa)	$1,999	Office Max	-	-	$1,799	Sears (Centro)	$1,899	Best Buy Express (Anáhuac)
EKT EK-MII Deluxe Edition	$799	Mega Elektra (Miramontes)	-	-	-	-	-	-	$849	Elektra (Aztlán)	$999	Elektra (Valle San Carlos)
Inco Sphere 7"	$1,499	Walmart (Miramontes / Multiplaza Arboledas / Periférico Sur / Universidad / Villa Coapa)	$1,699	Office Depot (Lindavista / Miramontes)	$1,699	Office Depot (Cordilleras)	-	-	$1,490	Bodega Aurrerá	$1,699	Office Depot (Santa Cecilia / Citadel / Universidad)
Inco Minion 7"	$1,599	Walmart (Multiplaza Arboledas / Miramontes / Villa Coapa)	-	-	$1,599	Walmart	-	-	$1,590	Bodega Aurrerá	-	-
Polaroid PMID80BK	$1,999	Walmart (Villa Coapa / Periférico Sur)	$2,249	Sears (Universidad / Tezontle / Plaza Lindavista)	$2,099	Elektra (Fresno)	$2,499	Walmart (Vallarta)	$1,999	Walmart (Las Torres)	$2,099	Elektra (Solidaridad)
Polaroid PMID704G	$1,390	Bodega Aurrerá (Villa Coapa)	$1,999	Walmart (Periférico Sur / Plaza Oriente / Universidad)	$1,399	Office Max	$1,999	Walmart (Vallarta) / Sears	$1,399	Office Max (Gonzalitos)	$1,790	Famsa (Solidaridad / San Bernabé / Fresnos)
Lanix Ilium-Pad E7	$1,709	Coppel (Arboledas)	-	-	$1,495	Chedraui	$1,709	Coppel (El Fresno)	$1,399	Famsa (Fresnos)	$1,549	Villarreal Muebles

Notas: Puedes solicitar la dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro, al teléfono **5568 8722** en el DF o desde cualquier otro lugar de la República Mexicana, al **01 800 468 8722**. Para cualquier duda, envía un correo a **quienesquien@profeco.gob.mx**.
Los productos analizados en el estudio que no aparecen en la tabla no fueron encontrados en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.

chihuahua QUESOS y tipo manchego

Ya sea sólo o coronando un platillo, el queso mexicano es un ingrediente básico en nuestra gastronomía, por ende, de alto consumo, porque, además de nutritivo –rico en proteínas, calcio y vitaminas B, A y D –, es sabroso y vuelve más apetitosos los platillos, pues con todo tipo de recetas sabe bien. Pero no todo lo que tiene la apariencia y se hace llamar "queso", realmente lo es. Por eso los pusimos a prueba

Tipo manchego

LOREM IPSUM BLAH BLAH BLAH 15% Y 30% DE LA INGESTA ENERGÉTICA DIARIA TOTAL, Y QUE LAS GRASAS SATURADAS SEAN MENOS DE 10% DE ESE TOTAL

En un lugar de La Mancha... en España, como su nombre lo indica, se originó el queso manchego, en cual se elabora con leche de ovejas de raza manchega y su proceso de maduración dura 60 días. Cuenta con denominación de origen en las provincias de Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo; por lo que sólo puede llamarse queso manchego a aquel que fue elaborado con estas características y en dicha zona de producción; pues la raza de las ovejas, el clima del territorio y el tipo de pastos, le confieren el aroma, textura y sabor que lo distinguen de otros quesos. Así que sólo son autorizados a utilizar el nombre protegido a aquellos productos que cumplen las normas de calidad establecidas en los organismos correspondientes de la Unión Europea.

Por lo anterior, el que se produce en México se denomina queso tipo manchego y cumple con la norma mexicana que establece que se debe elaborar con leche pasteurizada de vaca o de otras especies de ganado y no ha de contener almidones. Al igual que el manchego, el queso tipo manchego es un queso maduro, es decir que se somete a la acción de microorganismos, bajo condiciones controladas de tiempo, temperatura y humedad, que provocan cambios bioquímicos y físicos los cuales le otorgan sus cualidades y características organolépticas al producto, distintas al queso manchego original. Asimismo, aunque la norma en cuestión no especifica parámetros de contenidos de proteína y grasa, las etiquetas de estos deben declarar el contenido de dichos nutrientes, además del de humedad (agua).

Queso chihuahua

Siendo Chihuahua un estado quesero por tradición, son varios los tipos de queso a los que se les ha llamado queso chihuahua; primero se llamó así al que hoy conocemos como ranchero –que se cuajaba con "trompillo", frutilla amarillenta de una flor solanácea silvestre–, el cual desde los primeros tiempos posteriores a la conquista, los colonizadores españoles de la entonces Nueva Vizcaya fabricaron con leche de búfala y, posteriormente, de vaca, tal como afirma José Luis Muñoz Pérez, periodista, investigador y autor del libro Los sabores de Chihuahua.

Pero en la década de los 30 del siglo pasado arribaron a territorio chihuahuense las primeras familias menonitas, invitadas por el presidente Lázaro Cárdenas para colonizar grandes extensiones de llanuras al noroeste del estado grande y ellos transformaron la manera de hacer queso. Su modalidad es una variante del clásico "chester", originario de Las Germanias –hoy Alemania–, desde la época de la antigua Roma; su nombre es homónimo de la ciudad británica, lo cual es un misterio, pues en esa zona de la Gran Bretaña no se elabora ningún queso semejante. Hoy al queso que elaboran los menonitas se le conoce como chihuahua, debido a que su producción rebasó por mucho al ranchero.

Este queso mexicano, aún no cuenta con denominación de origen, sin embargo esta se solicitó al Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial en 2013, por lo que los productores de la región menonita están en espera de obtenerla.

Debido a su amplia demanda y como hasta hoy no existe tal denominación de origen, puede llamarse Queso Chihuahua al elaborado en otras regiones; no obstante, a diferencia del queso manchego este sí cuenta con una norma mexicana que lo regula –la NMX-F-738-COFOCALEC-2011 Sistema Producto Leche – Alimentos – Lácteos - Queso Chihuahua - Denominación, Especificaciones y Métodos de prueba– misma que establece, entre otras cosas, los contenidos mínimos de grasa y proteína, además de exigir que el producto provenga de la leche.

Estudio de queso manchego

Analizamos 32 muestras en empaques cerrados y como en el mercado también existen imitaciones de este tipo de quesos, estas también fueron consideradas.

Estudio de queso chihuahua

Fueron 11 productos los que se sometieron a prueba: 9 que se denominan quesos y 2 imitaciones.

Pruebas

Contenido nutricional

La grasa y la proteína son los principales nutrientes, se determinó su contenido pues a ellas se atribuye la mayor parte del contenido energético. También se determinó el tipo de grasa (que debe ser butírica, es decir, de leche de vaca), pues para para que un producto pueda denominarse queso no debe tener otro tipo de grasa. Asimismo se verificó la presencia de espesantes, tales como el almidón.

Humedad

A pesar de tratarse de quesos madurados, tanto el chihuahua como el tipo manchego suelen contener cierta cantidad de agua, determinamos la cantidad en cada muestra.

Sodio

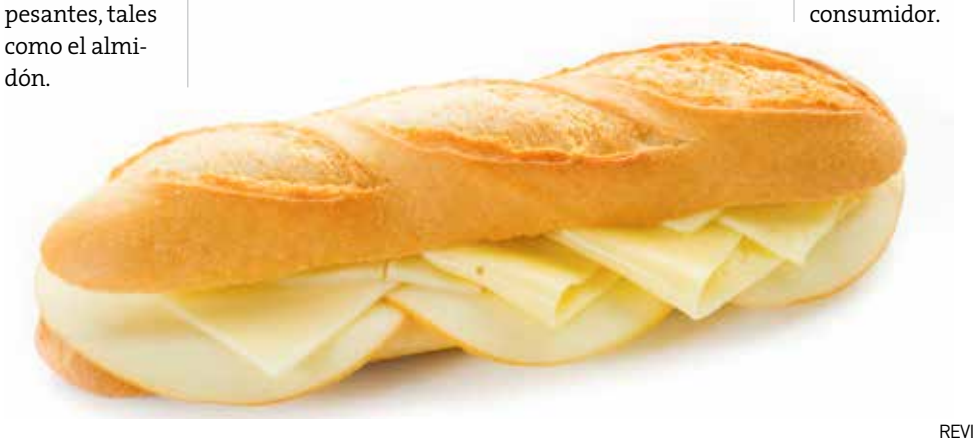
Estos productos también contienen sal, la determinamos para que la consideres si estás interesado prevenir condiciones como la hipertensión.

Calidad sanitaria

Aunque la norma establece que el queso ha de fabricarse con leche pasteurizada, si el proceso de elaboración no se realiza con higiene, el producto puede contaminarse. Te adelantamos, para tu tranquilidad, que en este rubro todas las muestras de ambos tipos de queso y sus imitaciones cumplieron.

Etiquetado

Se revisó que cada producto estuviera debidamente etiquetada: que se identificara como "queso" y declarara su contenido de grasa, proteína y humedad; además del contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, lote y fecha de caducidad, también se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.



Normatividad queso tipo manchego

Las normas que como referencia se emplearán en el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-243-SSA1-2010. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. Secretaría de salud

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
22 de Julio al de 21 de Octubre del 2014
Periodo de muestreo
22 de Julio al 14 de Octubre del 2014
Marcas analizadas
33
Pruebas realizadas
3104

Normatividad queso chihuahua

Las normas que como referencia se emplearán en el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-243-SSA1-2010. Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. Secretaría de salud

NMX-F-738-COFOCALEC-2011 Sistema Producto Leche -Alimentos- Lácteos-Queso Chihuahua-Denominación, Especificaciones y Métodos de prueba

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
22 de Julio al de 21 de Octubre del 2014
Periodo de muestreo
22 de Julio al 14 de Octubre del 2014
Marcas analizadas
11
Pruebas realizadas
956

Queso tipo manchego

Marca	AGUASCALIENTES	alpura	Alpino	CAPERUCITA
Denominación	Queso tipo Manchego	Queso tipo Manchego	Queso tipo Manchego	Queso tipo Manchego
Presentación País de Origen	400 g / México	400 g / México	400 g / E.U.A.	400 g / México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Agua g/100 g	43	40	45	44
Grasa g/100g	26.0	30.8	26.5	26.2
Proteína g/100g	24.3	22.5	20.8	22.8
Carbohidratos g/100g	3.5	3.1	3.7	3.6
Aporte calórico kcal/100 g	345	379	337	342
Tipo de Grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Almidón	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Sodio mg/100 g	506	652	683	536
Costo por 100 g	$15.49	$12.85	$12.25	$14.75

Marca	LALA	Los Volcanes	Lyncott	Nestlé
Denominación	Queso tipo Manchego	Queso tipo Manchego	Queso Manchego Reducido en grasa	Queso tipo Manchego
Presentación País de Origen	700 g / Uruguay	400 g / Uruguay	400 g / México	400 g / México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Agua g/100 g	45	43.5	49	42
Grasa g/100g	23.5	31.2	23.8	31.8
Proteína g/100g	24.1	20.8	23.2	22.2
Carbohidratos g/100g	3.2	1.0	0.6	1.0
Aporte calórico kcal/100 g	321	368	310	379
Tipo de Grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Almidón	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Sodio mg/100 g	551	522	489	526
Costo por 100 g	$13.97	$13.79	$13.52	$14.98

CAPERUCITA
Queso tipo Manchego Deslactosado light reducido en grasa
400 g / México
Completa
47
19.5
27.1
2.6
294
Butírica
Negativo
585
$20.75

CAPERUCITA Light
Queso tipo Manchego Reducido en grasa
400 g / México
Completa
46.2
20.5
27.1
2.1
301
Butírica
Negativo
533
$18.23

Esmeralda light
Queso tipo Manchego Reducido en grasa
400 g / México
Completa
49.5
22.2
24.7
0.3
300
Butírica
Negativo
495
$14.31

FUD
Queso tipo Manchego
400 g / México
Completa
44
26.5
23.2
2.8
343
Butírica
Negativo
480
$11.25

GOLDEN HILLS
Queso tipo Manchego
226.8 g / E.U.A.
Completa
41
31.2
21.8
2.5
378
Butírica
Negativo
660
$16.05

NocheBuena
Queso tipo Manchego
400 g / México
Completa
40
28.0
25.2
3.6
367
Butírica
Negativo
434
$14.75

NocheBuena
Queso tipo Manchego Deslactosado
400 g / Uruguay
Completa
44
27.5
23.0
2.1
348
Butírica
Negativo
629
$16.63

NocheBuena Lite
Queso tipo Manchego Reducido en grasa
400 g / México
Completa
44
22.0
27.4
3.4
321
Butírica
Negativo
322
$13.00

PARMA Sabori
Queso tipo Manchego
300 g / México
Completa
40.0
31.8
23.7
1.5
387
Butírica
Negativo
391
$12.97

Svelty Nestlé
Queso tipo Manchego Reducido en grasa
400 g / México
Completa
48
22.5
24.1
1.9
307
Butírica
Negativo
553
$17.38

Queso tipo manchego (continuación)

Marca	flor de alfalfa	BLUE BELL	San Jacinto	FRANQUÉ REAL
Denominación	Queso Manchego	Queso Manchego	Queso Manchego	Queso Manchego
Presentación País de Origen	500 g / México	A granel / México	400 g / México	140 g / E.U.A.
Información al consumidor	No declara información complementaria grasas	No declara máx. de humedad ni mínimo de proteína y grasa	No declara contenido de proteína en tabla nutrimental	No declara máx. de humedad ni mínimo de proteína y grasa
Agua g/100 g	45	43	44	42.7
Grasa g/100g	24.0	27.2	25.0	30.5
Proteína g/100g	24.0	25.7	24.1	21.4
Carbohidratos g/100g	2.7	0.1	3.2	1.8
Aporte calórico kcal/100 g	323	348	334	367
Tipo de Grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Almidón	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Sodio mg/100 g	631	512	494	643
Costo por 100 g	$16.60	$7.10	$16.88	$15.64

SE DICEN QUESO TIPO MANCHEGO PERO CONTIENEN GRASA VEGETAL

Marca	Esmeralda	Great value	SORIANA	BAFAR
Denominación	Queso tipo Manchego	Queso tipo Manchego	Queso tipo Manchego	Queso tipo Manchego
Presentación País de Origen	400 g / México	400 g / México	400 g / México	400 g / México
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Agua g/100 g	45	46	42.8	40
Grasa g/100g	26.2	25.8	25.8	34.2
Proteína g/100g	23.1	19.1	24.7	20.5
Carbohidratos g/100g	2.6	4.8	3.1	1.9
Aporte calórico kcal/100 g	339	328	344	397
Tipo de Grasa	Butírica y Vegetal	Butírica y Vegetal	Butírica y Vegetal	Vegetal
Almidón	Negativo	Positivo	Negativo	Negativo
Sodio mg/100 g	549	844	487	406
Costo por 100 g	$16.23	$11.15	$13.23	$16.23

	PORTALES	La Mancha Covadonga	bové	Mily
	Queso Manchego	Queso tipo Manchego	Queso tipo Manchego	Queso tipo Manchego 400 g / No Indica
	500 g / México	400 g / México	400 g / México	
	No declara máx. de humedad ni mínimo de proteína y grasa	"No declara contenido de azucares y fibra en tabla nutrimental No demuestra Naturalmente el mejor "	"No es 100% orgánico Una muestra no cumple contenido neto tuvo hasta 5.1% menos de los declarado"	"No indica país de origen. No declara contenido de grasa saturada, azucares y fibra en tabla nutrimental Una muestra no cumple contenido neto tuvo hasta 5.6% menos de los declarado"
	40.7	39.8	41	38
	30.5	30.2	28.0	32.0
	23.4	23.8	25.4	24.0
	1.5	3.0	1.9	2.3
	374	379	361	393
	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
	655	300	538	650
	$13.98	$16.80	$15.93	$16.25

BLUE BELL	GALLO DORADO
Queso Manchego	Manchego
A granel / México	500 g / No indica
No declara máx. de humedad ni mínimo de proteína y grasa	"No presenta denominación No declara contenido de grasa saturada en tabla nutrimental, No indica país de origen"
40	37.4
33.2	38.5
21.2	18.3
2.1	1.1
392	424
Vegetal	Vegetal
Negativo	Negativo
527	1039
$7.50	$10.98

Imitación a queso tipo manchego

Marca	Esmeralda
Denominación	Queso tipo manchego (Queso tipo manchego con grasa vegetal
Presentación País de Origen	400g / México
Información al consumidor	Presenta dos denominaciones que inducen a error.
Agua g/100 g	50.2
Grasa g/100g	23.5
Proteína g/100g	13.4
Carbohidratos g/100g	8.8
Aporte calórico kcal/100 g	300
Tipo de Grasa	Vegetal
Almidón	Positivo
Sodio mg/100 g	1038
Costo por 100 g	$9.38

Queso Chihuahua

Marca	AGUASCALIENTES	alpura	Esmeralda	GOLDEN HILLS
Denominación	Queso tipo Chihuahua	Queso tipo Chihuahua	Queso Chihuahua	Queso tipo Chihuahua
Presentación País de Origen	500 g / México	400 g / México	400 g / México	226.8 g / E.U.A.
Información al consumidor	Completa	Completa	Completa	Completa
Agua g/100 g	42	38	43	40
Grasa g/100g	26.0	30.0	28.0	31.2
Proteína g/100g	24.7	24.2	23.4	22.5
Carbohidratos g/100g	3.4	4.3	2.2	2.3
Aporte calórico kcal/100 g	347	384	354	380
Tipo de Grasa	Butírica	Butírica	Butírica	Butírica
Almidón	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Sodio mg/100 g	796	609	652	675
Costo por 100 g	$13.11	$11.77	$13.50	$16.05

Imitación a queso Chihuahua

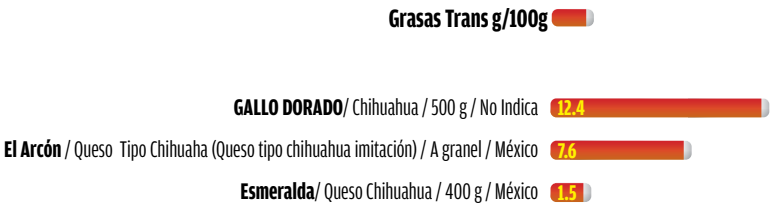
Marca	ARCONOR Arcoiris Norteño	El Arcón
Denominación	Producto alimenticio imitación Queso (Queso Chihuaha)	Queso Tipo Chihuaha (Queso tipo chihuahua imitación)
Presentación País de Origen	A granel / México	A granel / México
Información al consumidor	"Presenta dos denominaciones que inducen a error. No declara máx de humedad ni mínimo de proteína y grasa No declarafibra en tabla nutrimental"	"Presenta dos denominaciones que inducen a error. No declara grasa saturada en tabla nutrimental No declara máx de humedad ni mínimo de proteína y grasa"
Agua g/100 g	46	46
Grasa g/100g	28.2	20.8
Proteína g/100g	9.9	5.0
Carbohidratos g/100g	12.8	25.9
Aporte calórico kcal/100 g	344	311
Tipo de Grasa	Vegetal	Vegetal
Almidón	Positivo	Positivo
Sodio mg/100 g	829	749
Costo por 100 g	$5.15	$3.98

SE DICEN QUESO TIPO MANCHEGO PERO CONTIENEN GRASA VEGETAL

	LALA	Black Rooster	Queso SUPER FINE de Chihuahua	MONTEBELLO	GALLO DORADO
	Queso Chihuahua	Quesos Chihuahua tipo menonita	Queso tipo Chester de leche entera	Queso Chihuahua	Chihuahua
	400 g / Chile	500 g / No Indica	A granel / México	500 g / México	500 g / No Indica
	Completa	No declara ingredientes, país de origen, leyendas de conservación No declara máx. de humedad ni mínimo de proteína y grasa	No declara máx. de humedad ni mínimo de proteína y grasa	Completa	"No indica país de origen y No Presenta denominación"
	39	38	41	40	37
	32.2	31.8	32.5	32.5	41.0
	22.2	24.5	22.0	20.8	16.3
	2.9	2.3	0.3	2.7	1.3
	390	393	382	387	439
	Butírica	Butírica	Butírica	Vegetal	Vegetal *
	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Positivo
	458	673	494	551	1190
	$12.38	$13.38	$8.70	$11.98	$8.90

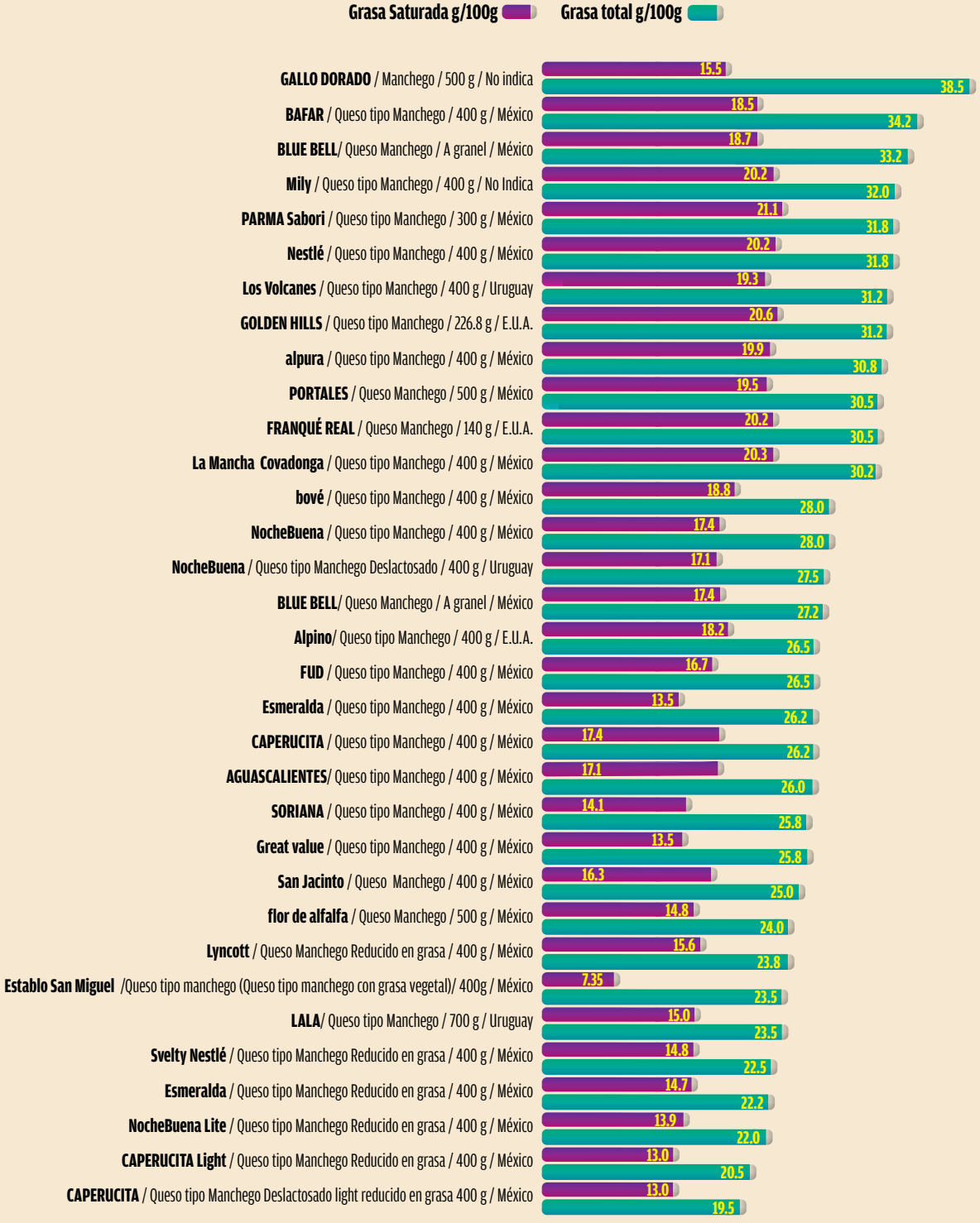
* Una muestra de un nuevo muestreo presento Grasa butírica lo que indica que el producto no tienen homogeneidad en su producción

Productos que contienen Grasa Trans

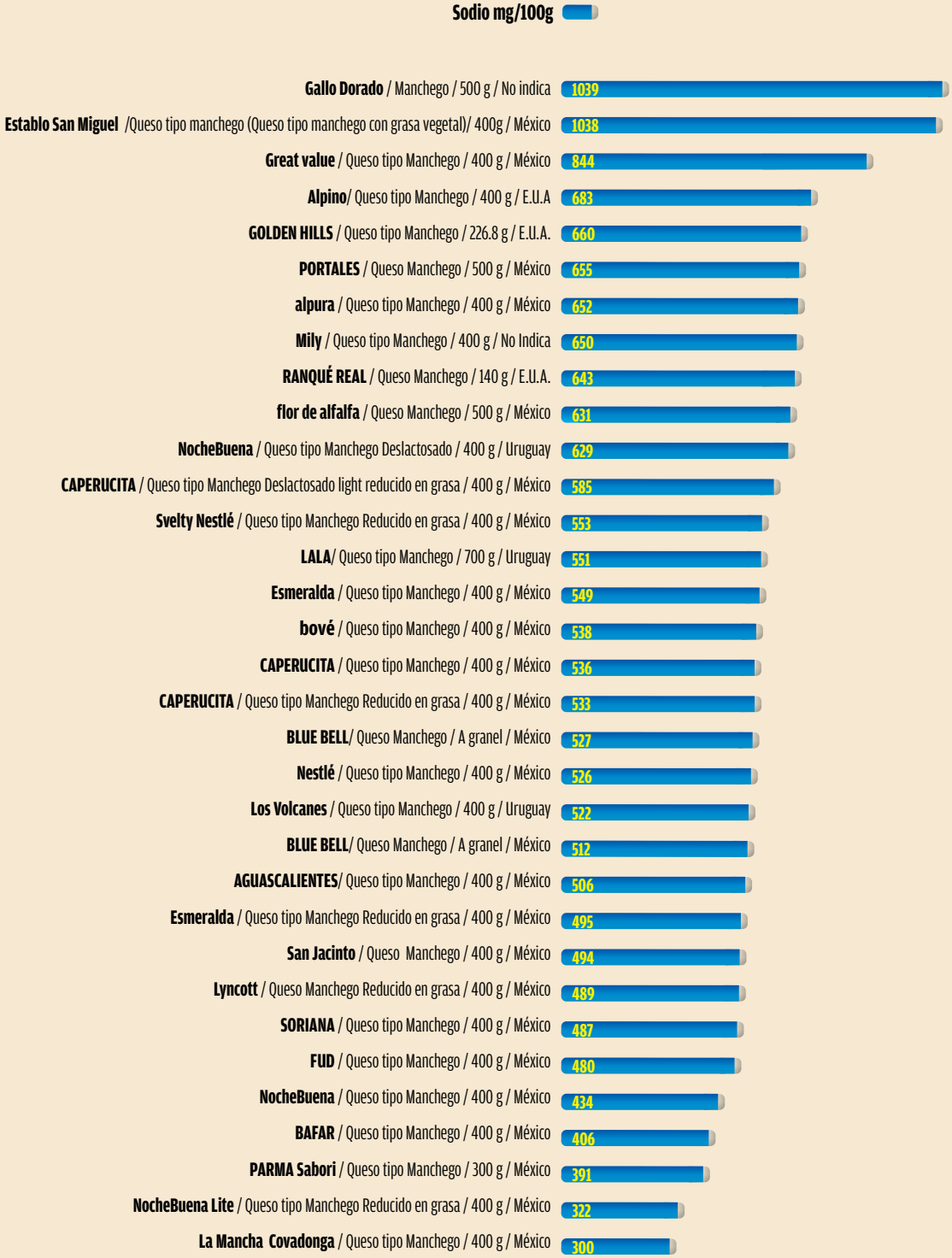


Productos que contienen Grasa Trans

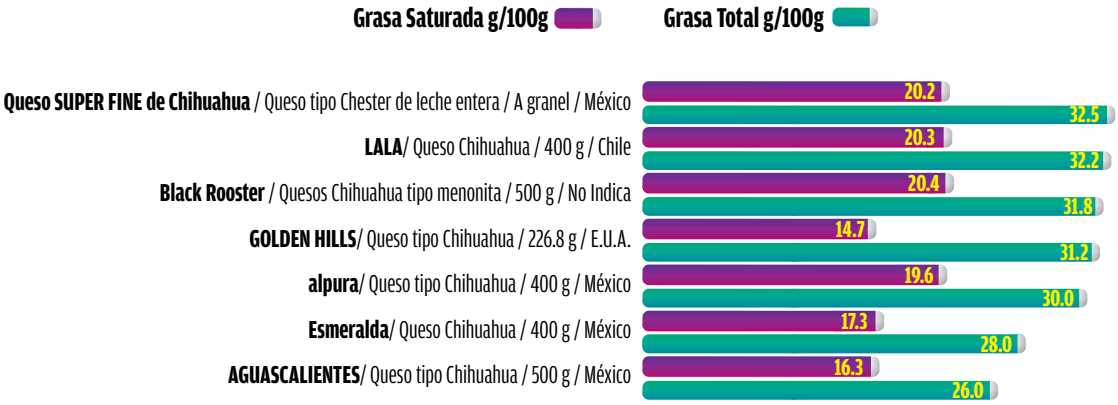
Grasa total y grasa saturada en Queso tipo Manchego e imitación



Sodio en Queso tipo Manchego e imitación

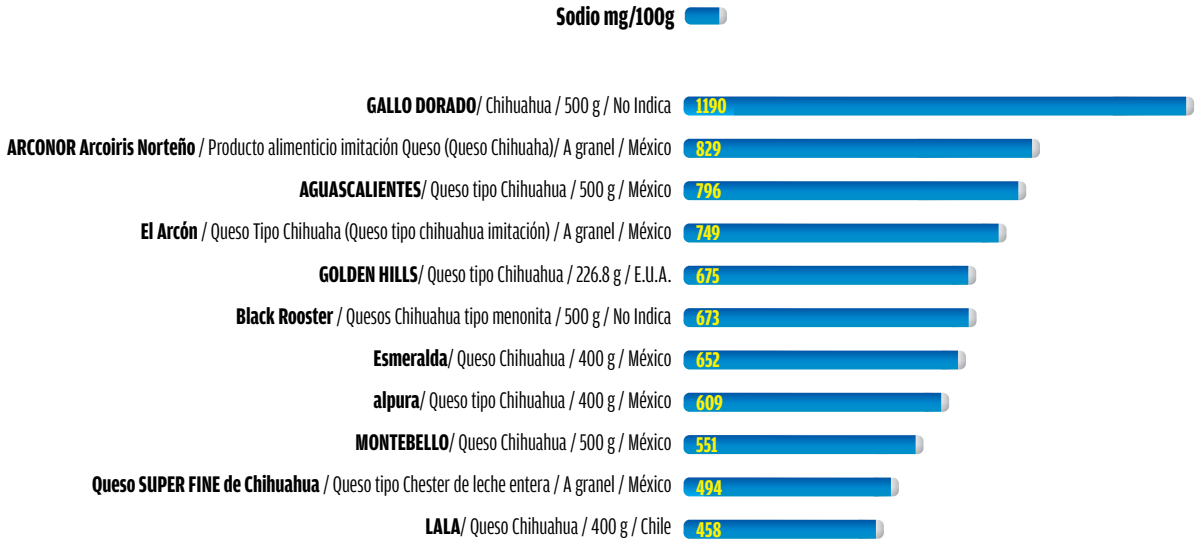


Grasa total y grasa saturada en Quesos Chihuahua



Grasa total y grasa saturada en productos que contienen Grasa vegetal

Sodio en Quesos chihuahua e imitaciones



¿QUESO PIRATA?
La muestra que obtuvimos de las tiendas de autoservicio, etiquetada como marca BLUE BELL misma que analizamos, añade grasas vegetales, por lo que no debería hacerse llamar "queso". Por tal motivo, localizamos al fabricante, quien negó que ese producto fuera suyo debido a anomalías en el etiquetado, específicamente en la forma de indicar el lote del producto. Posteriormente adquirimos una muestra de la marca BLUE BELL en el mercado, que sí fue reconocida por el productor, y esta sí pasó la prueba.

Resultados y conclusiones para quesos tipo manchego

◗ Algunos productos **usan indebidamente la denominación "queso" ya que adicionan grasas vegetales**, estas marcas son; "BAFAR", "Esmeralda", "Great value", "SORIANA"; todas en presentación 400 g, "GALLO DORADO" de 500 g y uno etiquetado como "BLUE BELL" a granel; éste último no reconocido por fabricante toda vez que la lotificación no corresponde a la que él usa para su elaboración. ((dejar espacio para un pequeño recuadro para explicar esta anomalía))

◗ Encontramos quesos que **se denominan "light"**, **"lite"** o **"reducido en grasa"**, sin embargo esto **no significa no contengan grasa** o que realmente la reduzcan sustancialmente, pues de las 6 marcas con esa denominación analizadas, los porcentajes de grasa fluctúan entre 19.5 y 23.8%.

◗ Se encontraron productos que conteían menos productos del que declaraban, esta falla fue detectada en muestras de las marcas; "bove", y "Mily".

◗ En cuanto al etiquetado, algunas marcas **no declaran su contenido de grasa**, proteína y/o humedad, nos referimos a las marcas: "FRANQUÉ REAL", "PORTALES" y "BLUE BELL", la marca "GALLO DORADO", no presenta país de origen, ni denominación y la marca "bove" usa erróneamente el texto 100% orgánico, otros incumplimientos pueden ser notados en la tablas de resultados .

◗ Si bien que los quesos contengan grasas saturadas ¬–por ser de origen animal¬– y algo de grasas *trans*[1], los productos que emplean aceites vegetales contienen un porcentaje aún mayor de estas últimas. Hay estudios que señalan que las grasas hidrogenadas contribuyen a incrementar el nivel de colesterol y triglicéridos en sangre.

[1] Las grasas hidrogenadas, son aceites vegetales que en forma natural son líquidos (soya, cártamo, oliva, etc.) a los que se les agrega hidrógeno para que se vuelvan sólidos a temperatura ambiente, con el fin de que el producto al que se añaden tenga un mejor aspecto y puedan permanecer más tiempo en buen estado.

◗ Aunque en general son nutritivos, estos productos **proporcionan un aporte energético considerable**; dependiendo de la marca, por cada 100 gramos de producto su aportación varia entre **294 y 424 calorías**.

En cuanto al **sodio** encontramos que de cada 100 gramos de producto, dependiendo de la marca, pueden contener de **300 a 1039 mg.**

◗ En la marca "Great value", encontramos la **presencia de almidones**.

◗ Para tu tranquilidad, todos aprobaron la evaluación sanitaria.

Resultados y conclusiones quesos chihuahua

- La norma especifica que el contenido de proteína sea de mínimo 23%, los quesos **MONTEBELLO** y **GALLO DORADO** no cumplen tal requisito

- Hay productos que se dicen queso sin serlo, pues adicionan grasa vegetal. Nos referimos a las marcas **MONTEBELLO** y **GALLO DORADO**

- En cuanto a grasa, la norma también establece porcentaje mínimo. La marca **AGUASCALIENTES** contuvo menos de lo requerido

- Encontramos **presencia de almidón** en la marca **GALLO DORADO**. Este espesante abarata al producto

En los productos que se denominan como queso, encontramos que **su aporte calórico varía de 347 calorías a 439 calorías por 100 gramos de producto**, según la marca

- Las etiquetas de las marcas **ARCONOR** y **EL ARCÓN** pueden inducir a error, pues presentan dos denominaciones: indican que son imitaciones, pero destacan que son queso. Por cierto, son los productos que tienen menos proteína

- Sólo se detectó la **presencia de grasas trans** en tres productos. Aunque es de esperarse que se encuentre en pequeñas cantidades por las características de la grasa butírica, en **la marca GALLO DORADO** detectamos **el contenido más alto**. Estas grasas pueden elevar los índices de colesterol y los triglicéridos en sangre

- En lo referente a su contenido de sodio encontramos que las marcas fluctúan entre 458 mg y 1,190 mg por cada 100 gramos de producto

Resumen

En términos generales, no fueron pocas las marcas que no cumplen con las características necesarias para hacerse llamar "queso". Además, las cantidades de grasas hidrogenadas y de sodio que pueden contener son tan variadas, que vale la pena checar ese dato antes de comprar.

Sí son queso

No son queso

Los que contienen menos grasa

Los bajos en sodio

Entrevistas

· Carlos Yescas, juez catador de quesos, creador de lactography.com y autor del libro *Quesos mexicanos*, editado por Larousse.
· José Luis Muñoz Pérez, periodista y autor del libro *Los sabores de Chihuahua*, editado por el Gobierno del Estado de Chihuahua.

¿QUESO PIRATA?

La muestra que obtuvimos de las tiendas de autoservicio, etiquetada como marca BLUE BELL, misma que analizamos, añade grasas vegetales, por lo que no debería hacerse llamar "queso". Por tal motivo, localizamos al fabricante, quien no reconoció que el producto fuera suyo debido a anomalías en la forma de imprimir el lote del producto.
Posteriormente adquirimos una muestra de la marca BLUE BELL en el mercado, que sí fue reconocida por el productor, y esta sí cumplía con la norma para ostentarse como "queso".

Lote no reconocido por el fabricante

Lote reconocido por el fabricante

ROMPOPE

Rendimiento: 1 litro • Tiempo de preparación: 30 minutos • Caducidad: 3 meses

Ingredientes

- 1 litro de leche
- 5 yemas de huevo
- 3/4 de taza de azúcar
- 3/4 de taza de brandy
- 1 raja de canela
- 3 clavos de olor
- La punta de una cucharadita de nuez moscada
- 1 bolsita de té de azahar
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

Utensilios

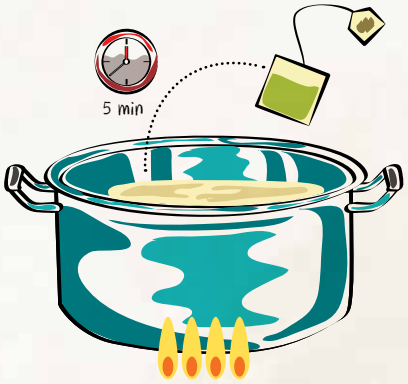
- Botella de vidrio con capacidad de 1 litro
- 2 cacerolas con capacidad de 2.5 litros
- Colador de maya fina
- Globo
- Embudo

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

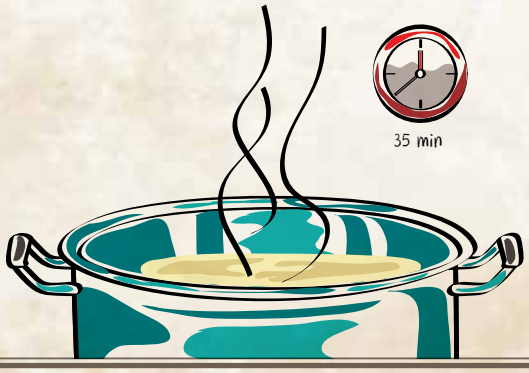
Procedimiento

1. En la cacerola, vierte la leche y ponla a fuego alto. Agrega el azúcar, el bicarbonato de sodio, la canela, la nuez moscada, el clavo y la bolsita de té de azahar.

2. Cuando haya hervido por aproximadamente cinco minutos, retira la bolsita.



Deja que la leche hierva hasta que se consuma una cuarta parte. Cuida que no se derrame (es decir, por aproximadamente 35 minutos). Retira del fuego y deja enfriar.



¿Quieres saber más **Tecnologías Domésticas Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: **youtube.com/profecotv**

Recomendaciones

- Puedes agregar unas gotas de colorante vegetal amarillo para acentuar más el color
- Si deseas conservarlo a temperatura ambiente, debes adicionar 1 1/4 tazas de brandy, con lo que logrará contenido alcohólico aproximado de 12%. Sin embargo, esto le dará una consistencia más fluida
- Puedes agregar al rompope el sabor de tu preferencia, como nueces, almendras o piñones. Lícualas con la leche antes de hervir la mezcla

Una familia muy sabrosa

El rompope no es el único en su clase. Alrededor del mundo, otras bebidas comparten su base (leche, canela, huevo, azúcar y alcohol). Tal es el caso del *eggnog* en Estados Unidos o el *advokaat* en Bélgica y Holanda, ambas muy socorridas durante el invierno, cuando las bajas temperaturas obligan a ingerir un "extra" para soportar el frío.

Una bebida de leyenda

La leyenda atribuye la creación del rompope a una monja clarisa, de nombre Eduviges. Se dice que lo preparó por primera vez en la cocina del convento de Santa Clara, en la ciudad de Puebla de los Ángeles. Sin embargo, a ciencia cierta desconocemos cuál es su verdadero origen.

Beneficio
Ahorra hasta 25%, en comparación con el producto comercial.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

El Hobbit: La batalla de los cinco ejércitos

Dirección: Peter Jackson
Actúan: Martin Freeman, Ian Mckellen, Richard Armitage y más
En la tercera y última parte de *El Hobbit*, Bilbo Bolson regresa a casa luego de enfrentar al dragón Smaug y obtener el anillo del poder de las garras de Gollum. Pero la oscuridad crece y los enanos, hombres y elfos deben unirse para enfrentar al mal o ser destruidos.

CINE

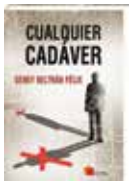
Vicio oculto

Dirección: Paul Thomas Anderson
Actúan: Benicio del Toro, Joaquin Phoenix, Sasha Malone
Es 1969. En medio de la psicodelia y la revolución del amor, el detective Larry Doc Sportello trata de resolver un caso en Los Ángeles: el asesinato del novio millonario de su exnovia. Los enredos se superponen en este *thriller* cómico que cuestiona la ineficacia de la policía y la paranoia de la sociedad.

Inquebrantable

Dirección: Angelina Jolie
Actúan: Jack O'Conell, Domhnall Gleeson, Miyavi
El héroe de la Segunda Guerra Mundial y antiguo corredor y medallista olímpico, Louis "Louie" Zampreini, sobrevive a un accidente aéreo en el océano Pacífico, donde pasa 47 días a la deriva de las corrientes, y más de dos años en los campos para prisioneros de guerra.

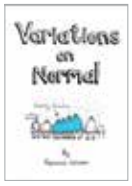
LIBROS



Cualquier cadáver, de Geney Beltrán

Ediciones Cal y Arena, 2014

Emarvi cree que el país se encuentra al borde de una guerra civil. En medio de la inseguridad predominante en la sociedad mexicana, su hijo de siete años es secuestrado. La obra de Geney Beltrán intenta responder a la pregunta por el origen de la violencia, y pone sobre la mesa las dudas, miedos y anhelos del ser padre frente al desasosiego del presente.



Variations on normal, de Dominic Wilcox

Random House UK, 2014

La cotidianidad puede ser muy aburrida: el baño, la cafetera, la lámpara, la bicicleta... Sin embargo, para Dominic Wilcox son fuente de ideas para resolver problemas que no sabíamos que teníamos: chícharos cuadrados, pasta de dientes con abertura por ambos extremos o un GPS para recordar nombres de personas, son algunas de sus hilarantes ilustraciones.

Novela galardonada con el Premio Herralde 2014

Después del invierno, Guadalupe Nettel

Editorial Anagrama, 2014

Un mapa trazado por los encuentros y ausencias de Cecilia y Claudio, migrantes él cubano y ella mexicana, que viven una compleja relación entre Paris y Nueva York. La historia narra minuciosidad cómo se conocieron, las circunstancias que los llevaron a gustarse, a quererse y detestarse de manera intermitente. Dos personajes enturbiados por el pasado, con miedos y obsesiones, buscando claves para relacionarse con el otro y con ellos mismos, para entonces construir, si aún es posible, un íntimo oasis de felicidad.

GADGETS

Jibo

Es el primer robot de compañía diseñado para acompañar, ayudar y entretener, gracias a su habilidad de hablar e interactuar con sus usuarios. Este asistente personal casero puede recordar tareas, entablar conversaciones, hacer pedidos telefónicos, contar cuentos y programar citas, y otras tareas elementales que no requieran que se desplace.

Hello

Monitorear tu sueño es posible con un dispositivo colocado en tu buró que vigila los alrededores de tu recamara y reinventa las alarmas para que duermas mejor. Este novedoso aparato, analiza tus patrones de sueño para sintonizarlos con el ambiente que te rodea, nivelando humedad, luz, temperatura y ruido para que puedas aprovechar al máximo tu sueño y despertándote en el momento justo en que tu ciclo natural de sueño se cumple, para que no duermas demás, ni despiertes cansado.

Skulpt

Este aparato evalúa de forma simple y fácil los porcentajes de grasa y músculo, para que centres tu atención en tu salud más que en tu peso. Te ayudará a comer lo indicado en tiempo y forma y a evitar ejercitarte de manera desaforada, priorizando las zonas del cuerpo donde se necesita. Skulpt mejorará tu calidad de vida en poco tiempo.

SERIES

The Fall

En la segunda temporada de esta serie de la BBC, la detective de Scotland Yard, Stella Gibson, continúa en la búsqueda de un asesino serial de mujeres en la ciudad de Belfast, ante un trasfondo político de conflicto entre protestantes y católicos.

ÁLBUM MUSICAL

La Súper Cocina

Este grupo presenta su álbum homónimo con canciones pegajosas por su buen ritmo, que incluye algunos temas instrumentales que dan un buen respiro a la degustación. Una combinación *gourmet* de bandoneón y cello le da un toque fino de *world music*, el cual se mezcla con una guitarra bien plantada en el rock y la voz de Mariana Anzorena, que hace vibrar fibras y da ganas de cantar con ella. ¡Bon appétit!

EVENTOS PARA EL MES DE DICIEMBRE DE 2014

Exposición

Pintar o no pintar, retrospectiva de tres artistas

Recorrido por la obra de Manuel Mathar, Alberto Ibáñez Cerda y Juan Carlos Castillo, considerados tres de los principales representantes de su generación, presentan una muestra de sus intereses actuales, resultado de años de trayectoria y proceso pictórico.

8 de octubre de 2014 al 8 de febrero de 2015
Entrada libre
Museo del Tecnológico de Monterrey
4 Norte 5, Esquina con Palafox y Mendoza
Centro Histórico, C.P. 72000
Puebla, Puebla
Informes: museotec.pue@itesm.mx

Opera

La bohème – Giacomo Puccini

Una de las más prestigiosas obras del repertorio operístico mundial, en la que Puccini se interna en el romanticismo de lleno, retratando la vida bohemia de los artistas del París del siglo XIX. La obra es presentada por la orquesta y coro del Teatro de Bellas Artes, bajo la dirección musical de Srba Dinic y la dirección escénica de Luis Miguel Lombana.

Jueves 11 de diciembre, 20:00 h
Domingo 14 de diciembre, 17:00 h
Localidades: 200 y 250 pesos
Teatro de las Artes
Centro Nacional de las Artes
Río Churubusco 79
Colonia Country Club, C.P. 04220
Coyoacán, Ciudad de México
Informes: (55) 4155 0000

Danza

Voyeur (Humedad y la vanidad), Grupo Delfos Festival Cultural Mazatlán 2014

La compañía residente del puerto y una de las más importantes de Latinoamérica estrena programa con dos coreografías que mezclan el tono fársico y la crítica, obra de Víctor Ruiz y el colombiano Vladimir Rodríguez.

Martes 16 de diciembre 20:00 h
Localidades: 50 a 200 pesos
Teatro Ángela Peralta
Calle Carnaval s/n
Col. Centro, C.P. 82000
Mazatlán, Sinaloa
Informes: (669) 982 4446 y 47

CARTELERA
DICIEMBRE 2014

Las famosas pastorelas de Tepotzotlán

Tepotzotlán, Estado de México
Museo Nacional del Virreinato
14 al 23 de diciembre

Después de haber cumplido medio siglo —que festejaron el año pasado—, Las famosas pastorelas de Tepotzotlán inaugura su nueva temporada en el restaurante ubicado en el tradicional Museo Nacional del Virreinato, del 14 al 23 de diciembre. La fama de este espectáculo se debe a que conserva el formato tradicional del género de la pastorela: el verso octosílabo, la religiosidad y el humor; así como su escenario inigualable que es el exconvento y su vestuario original diseñado por el artista Jaime Saldívar, creador del espectáculo consolidado desde hace 50 años. La dirección está a cargo de Roberto Sosa, quien también actúa junto a 150 actores más, entre los que se encuentran Cecilia Toussaint, Ausencio Cruz, Sergio Bonilla, Giovanni García, entre otros artistas dramáticos de renombre. La obra incluye música en vivo de banda y mariachi, procesión por el atrio encabezada por la Sagrada Familia, un espectáculo de pirotecnia, un concurso de canciones, piñatas y una cena navideña que incluye deliciosos platillos típicos como pozole, tamales, pambazos, buñuelos, champurrado, ponche y dulces mexicanos.

15.ª Feria de la Esfera

http://bit.ly/1aVMTSr

Tlalpujahua, Michoacán, Auditorio municipal
Parroquia de Nuestra Señora del Carmen, Teatro Obrero y más
2 de octubre al 14 de diciembre

Tlalpujahua, pueblo mágico conocido como el "Pueblo de la Navidad" por las millones de esferas que fabrica año con año, invita a los visitantes a conocer el trabajo de más de 150 talleres, cuya maestría los convierte en uno de los principales productores mundiales de esta artesanía. La feria incluye eventos culturales los fines de semana, como conciertos, desfiles, pastorelas, villancicos, además de las villas navideñas, donde sus mágicos personajes cobran vida. También hay visitas guiadas al santuario de la mariposa monarca. El pueblo cuenta con hoteles de distintas categorías, así como restaurantes para degustar la gastronomía local.

La Noche de los Rábanos

http://bit.ly/1aVMTSr

Oaxaca, Oaxaca
Zócalo de la ciudad
23 de diciembre

Extrañas figuras elaboradas a partir de rábanos pueblan la plaza durante el día y la noche. Esta tradición, que desde 1897 se hizo fiesta oficial, tiene sus antecedentes siglos atrás, cuando los hortelanos del valle de Oaxaca adornaban sus puestos durante estas fechas para ofrecer su mercancía a los marchantes que buscaban ingredientes navideños, como pescado seco y verduras frescas. Hoy, las familias que han conservado esta tradición y jóvenes artistas compiten en la realización de las esculturas en forma de nacimientos, árboles de la vida y mágicos ensueños labrados sobre el tubérculo.

Danza

El Cascanueces – Escuela Municipal de Ballet/Camerata Mazatlán
>Festival Cultural Mazatlán
>Mazatlán, Sinaloa
>Teatro Ángela Peralta
>13 de diciembre, 18 y 20 h

Conferencia

Diosas Tierra/Diosas Maíz - L. López Luján, X. Noguez
>Ciclo Códices de México, memorias y saberes
>Ciudad de México
>Auditorio Fray Bernardino de Sahagún
>Museo Nacional de Antropología
>9 de diciembre, 19 h

Pintura

Bandera Negra, de Rubén Ortíz
>Cuernavaca, Morelos
>Proyecto Siqueiros: La Tallera
>27 de septiembre de 2014 a 11 de enero de 2015

Talleres infantiles

Taller de iniciación a la pintura, de Liliana Ang
>Ciudad de México
>Fidencia, espacio artístico
>Sábados de 10 a 12 h

Cozumel Scuba Fest 2014

http://www.cozumelfest.com/es/inicio

Cozumel, Quintana Roo

Un evento internacional de primer nivel para buzos experimentados o principiantes, auspiciado por la familia Costeau y profesionales del buceo. El festival se llevará a cabo a lo largo de la barra coralina de la isla quintanarroense y se compone de una serie de inmersiones ya sea para expertos o para aprendices, aparte de interesantes actividades como conferencias, exposiciones y degustaciones gastronómicas. La hermosa isla de Cozumel es el escenario, y habrá un ambiente familiar que promueve el cuidado de la ecología, el compromiso de salvaguardar los arrecifes coralinos mexicanos y el desarrollo de conocimientos y técnicas de buceo.

* Eventos sujetos a cambios sin previo aviso.

Regalos y más regalos

Por Salvador Leal

BIENVENIDOS
A LA LISTA 2014 DEL RINCÓN CULTURAL DE LA REVISTA DEL CONSUMIDOR

No falla. Año tras año, círculo social tras círculo social, una amenaza llega en esta temporada decembrina. Consume no sólo nuestra cartera, sino también las neuronas: en ninguna otra época debemos personalizar tantos regalos en tan breve tiempo. Así es, es la época de los intercambios de regalo.

Para quien no haya vivido en la Tierra durante las últimas décadas (nota mental: para el próximo año hacer una investigación de cuándo y en dónde se realizó el primer intercambio de regalos), explicaré la dinámica en pocas palabras.

Primero hay que juntar a un grupo de personas (no es necesario que se quieran, pero sí que se sientan obligadas a mostrar afecto de alguna forma). Alguno de ellos, con extremada iniciativa, hace papelitos donde anota los nombres de cada integrante del grupo; después de revolverlos en un recipiente —que nunca es tan glamoroso como lo quisiera quien organiza el intercambio—, hace que cada uno tome un papel. Ahí se sella el destino: cada elector le dará un regalo a la persona cuyo nombre está garabateado en la papeleta.

El precio del regalo, cuyo monto se fijó antes, depende del nivel de compromiso entre las personas y de su nivel de ingresos. Aunque en todo intercambio hay quien toma este precio como referencia, hacia arriba o hacia abajo, según cuánto "quiera" a la persona a la que le regala, pero, sobre todo, de la tortura mental que signifique pensar en qué regalarle.

Es aquí donde esta columna llega a hacer su buena acción navideña: ¡bienvenidos a la Lista 2014 de la Esquina cultural de la **Revista del Consumidor**! En esta primera edición les daré una serie de recomendaciones o ideas para que las usen sin distinción en cuanto intercambio de regalos se hayan metido.

Mi método de selección consiste en cosas clásicas o clásicos jóvenes, es decir, de culto pero de fácil acceso. El precio calculado va de los 200 a los 500 pesos, aunque las recomendaciones están pensadas para que el regalo parezca más caro. Allá van:

Libros. Este año es el de Octavio Paz, así que la excusa está facilita. El Fondo de Cultura Económica publicó dos libros de acercamiento a su vida y obra con motivo del centenario de su nacimiento: *Una introducción a Octavio Paz*, de Alberto Ruy Sánchez, y *Las palabras y los días. Una antología introductoria*, edición que estuvo a cargo de Ricardo Cayuela y que reúne una selección de poesía, ensayos y artículos que escribiera el nobel mexicano.

Dos recomendaciones más. No duden en comprarle a cualquiera la colección completa de obras de Jorge Ibargüengoitia (Editorial Joaquín Mortiz). Quedarán bien, no gastarán mucho y dudo que su regalado haya leído todo Ibergüengoitia. La segunda recomendación es *Relatos y poemas para niños extremadamente inteligentes de todas las edades* (Anagrama) de Harold Bloom. Aunque es un poco chocante, Bloom ofrece una selección de textos y autores que invita a leer más y que al mismo tiempo permite conocer lo más granado de la literatura considerada como infantil, pero que en realidad es, como su nombre lo indica, para todas las edades.

Conciertos y teatro. La variedad es tan vasta que no acabaría de recomendarles un solo evento. En México se está haciendo el mejor teatro del idioma español y la Ciudad de México en particular tiene una cartelera comparable en cantidad y calidad a la de Londres y Nueva York. ¿Mi recomendación? Obsequien un certificado de regalo de Ticketmaster. Si bien es hacerle el juego a una compañía cuasi monopólica, la posibilidad de poder intercambiar su regalo por alguna buena ópera en Bellas Artes en el Distrito Federal, un concierto en el Teatro Degollado de Guadalajara o para la inmensidad de espectáculos en el Cervantino del próximo año en Guanajuato, bien vale la pena el gasto.

Televisión. Aquí mismo ya les platiqué sobre la época dorada de la televisión que estamos viviendo, pero si se les pasó ese número, les recomiendo un par de opciones más. Si se quieren ver guapos, hagan su propio paquete con *Cosmos* en su versión de 2014 y protagonizada por Neil deGrasse Tyson, y *Cosmos* en su versión de 1980 con el creador del concepto y divulgador científico extraordinario, Carl Sagan.

Películas. En lo personal soy un enamorado de la calidad de audio y video de los discos Blu-ray. El problema es que hay muy pocas películas de las denominadas "de arte" en este formato. Aunque ya tiene tres años, *Pina* de Wim Wenders está entre mis favoritas. Esta es un tributo-documental a la coreógrafa alemana Pina Bausch que vale cada peso que inviertan en el Blu-ray y en la pantalla HD donde la vean.

Por último, si nada de aquí les ha dado ideas, dense una vuelta por la librería Educal de su localidad. Hay 99 en todo el país y al menos una en cada estado de la República. Les recomiendo la que está en el Centro Nacional de las Artes, al sur de la Ciudad de México.

Y desde esta Esquina cultural les deseo a ustedes y sus familias unas felices fiestas y el mejor de los años para el que está por llegar.

¡Nos vemos en el 2015!

Salvador Leal es economista y se crió con las campañas de **Profeco** de los años setenta que decían "regale afecto, no lo compre". Cree que esa es la razón por la que nunca tuvo muchos amigos.

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx

Que no se escape tu AGUINALDO

Cómo lograr que sobreviva a la época decembrina

El momento esperado ha llegado, diciembre. Mes de festejar, posadas, fiestas de fin de año... y la llegada del anhelado aguinaldo. Ante la felicidad de contar con este dinero extra, varios pueden caer en la tentación de gastarlo a la más mínima provocación, e incluso contraen deudas que ponen en peligro su estabilidad financiera. Con la finalidad de que no caigas en la trampa, te mencionamos algunos de los errores comunes que se comenten en estas fechas para que los evites:

1. No presupuestar. Realizar un presupuesto no es una de las actividades cotidianas de los mexicanos. De acuerdo con una encuesta[1], 26% de los mexicanos nunca realiza un registro de sus ingresos y gastos propios, mientras que 33% a veces lo hace. Elaborarlo, sobre todo cuando tienes ingresos extra, te ayudará a tener un control de tu dinero y de esta manera no se te vaya de las manos; además te permite conocer tu capacidad de pago, es decir el dinero que tienes para liquidar, con ello estableces un límite para tus compras.

2. Gastar por gastar. Los comerciantes lo saben. La época decembrina se caracteriza por una avalancha de ofertas en las que cualquiera puede caer, por ello es necesario que en esta temporada pongas en una balanza las compras que realizarás. Aunque está enmarcada en el "dar y recibir", la Navidad es la época para que reflexiones si realmente necesitas adquirir productos imprescindibles como un nuevo par de zapatos, la bolsa de moda o el nuevo celular.

3. Dar el tarjetazo. La tarjeta de crédito no es dinero extra. Debido a su comodidad y accesibilidad, es una de las formas de pago más empleadas entre los mexicanos, pero debes tener cuidado al utilizarla, ya que tus compras pueden salirse de control. Para evitar que ésta consuma tu aguinaldo, no cubras gastos cotidianos con ella, como la despensa de la semana o las comidas fuera de casa. En caso de que ya tengas deudas con tu plástico, aminora su impacto cubriendo puntualmente tus pagos, revisando tus fechas de corte y pago.

4. Compras de pánico. Como en todas las festividades, los comercios aprovechan esta temporada para ofrecer "el mejor regalo", por ello es importante que adquieras con tiempo tus presentes, así puedes comparar entre precio y calidad, para que de esta manera tu regalo sea realmente el mejor. Recuerda que el costo de los productos crece conforme se acerca la Navidad, así que planea tus compras mínimo con dos semanas de anticipación, te sorprenderá el ahorro que puedes lograr con esta sencilla acción.

1 Encuesta: Educación Financiera. Frente a un escenario de crisis. Ipsos 2013.

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana **53 400 999**
de todo el país **01 800 999 80 80**

/condusefoficial
@ConducefMX
/condusefoficial

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

El sabor de nuestras fiestas

¿Y tú qué comes en Navidad? Cada uno de los deliciosos platillos que acostumbramos servir en las posadas y la Nochebuena debe su sabor al mestizaje que caracteriza a nuestra cultura

Atole

Tan popular y antiguo como los tamales, esta delicia es de maíz molido diluido en agua o leche, con azúcar o piloncillo, y en sabores a chocolate, arroz, piña, champurrado, galleta, guayaba, cajeta, fresa, nuez, vainilla y muchos más.

Bacalao

Año con año se importan desde Noruega toneladas de este sabroso pescado, que preparamos "a la vizcaína", receta que nos legaron los inmigrantes vascos que vinieron durante la Colonia.

Romeritos

Son una especie de quelites muy apreciados por nuestros antepasados aztecas, quienes los comían con tortas de hueva de mosquito. Sin embargo, los españoles las sustituyeron por tortas de camarón deshidratado.

Ensalada de nochebuena

En el siglo XVI fue servida a don Antonio de Mendoza y Pacheco, primer virrey de la Nueva España, por los mismísimos cocineros de Hernán Cortés.
Puede llevar betabel, zanahoria, lechuga, manzana, caña de azúcar, acitrón, nueces, almendras, pasas, plátano macho frito, apio, rábanos, pan o pollo.
¿Cómo la has probado?

Pavo

El guajolote es originario de América. Por su sabor y consistencia, se hizo el favorito de la Navidad en muchos países. En México, posiblemente por influencia francesa, se volvió costumbre prepararlo al horno, aunque mucha gente lo prefiere en mole.

Ponche

Se bebe caliente en todo el mundo, pero aquí le ponemos nuestro sabor usando fruta local y de temporada: caña, tejocote, guayaba, naranja, ciruela pasa, piloncillo, canela y otras.

Buñuelos

Se sabe que los romanos los comían hace milenios, pero se mexicanizaron cuando las monjas coloniales los reinventaron al agregarles vainilla, piloncillo, canela y guayaba.

Rompope

Durante la Colonia, en la ciudad de Puebla, las monjas clarisas tenían fama de ser las mejores cocineras; ellas crearon el rompope, una bebida a base de yema de huevo, almendras, leche, vainilla, canela, azúcar y ron. Cuentan que como contenía alcohol, ¡las religiosas tenían prohibido probarlo!

Tamales

Desde tiempos inmemoriales y en toda su vasta variedad a lo largo y ancho del país, son los más populares en las fiestas mexicanas. Algunas familias todavía madrugan el 24 para prepararlos y que estén listos para la Nochebuena.

Fuentes

-Pilcher, J.M. (2001). *¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana.* México: Ediciones de la Reina Roja.
-Fernández, A. (2006). *La tradicional comida mexicana y sus mejores recetas.* México: Editorial Panorama.
-Delfín Guillaumín, M. (2006). "Noticias acerca del tamal, la comida y las supersticiones en la obra de fray Bernardino de Sahagún". Consultado el 15 de octubre de 2014, en www.historiadelacocina.com/paises/mexico/tamal.htm

Gráfico: **Bruno Piña**

EL TURNO DE

Margarita, la Diosa de la Cumbia

Esta divinidad musical tiene gustos muy terrenales. Aunque se define gastalona, antojadiza y poco ahorradora, es consciente de que en todo debe haber límites. Excepto en la música: ahí el despilfarro es esencial para que refleje la verdadera alegría de vivir

¿Si no fueras la Diosa de la Cumbia, qué estarías haciendo?
Quizá me dedicaría a cocinar, porque tengo buena sazón ¡ja ja ja! Pero no, definitivamente, mi camino estaba trazado en la música. Aunque cantaba desde niña, nunca lo tomé en serio. Fue a raíz de la muerte de mi padre que vi que esto me dejaba dinero. Y a partir de entonces ya no hubo quién me detuviera, porque la música se volvió necesaria para mí.

¿Qué haces cuando no estás en los escenarios o en los estudios de grabación?
Te voy a ser sincera: me gusta dormir, pero también cocinar e ir al súper. Me encanta ir al súper una vez a la semana. Hago mis compras en orden, o sea, pasillo por pasillo, ¡pero soy un peligro en ellos! Compro todo, porque todo se me antoja. Todo se me enreda, o más bien, porque "considero" que eso debe de haber en una casa: cereal, leche, huevo, arroz, carne, pescado, mariscos... ¡Ah!, pero eso sí, siempre se me olvida el jabón; no sé por qué, quizá porque pienso que la ropa no se lava, ¡ja ja ja!

¿En qué se van tus quincenas?
Separando un poco las cosas, en el ámbito laboral se me van en maquillaje y cremas. Ya sabes, te ofrecen para el día, para el mediodía, la que debes ponerte tres horas después, ¡ja ja ja! También tengo una partida para vestuario, que lo mando a hacer con un diseñador. Otra para la ropa de diario. Y en collares y aretes; me gustan mucho, pero cuando siento que el precio es excesivo no los compro, aunque me hayan encantado.

¿Compras algo compulsivamente?
Libros. Compro cinco libros cada mes. Aunque debo ser sincera: si a la primera página me aburre, lo cierro y tomo otro.

¿Cuál es el *hobby* en el que más despilfarras?
El que la mayoría de los artistas tenemos y que es carisísísimo: las maquinitas de los casinos, creo que es el único lugar donde estás sola y nadie te pela, todo mundo en su rollo.

¿Por qué crees que hagamos malas compras?
Porque nos enredan, porque las vendedoras y los vendedores son buenos, y porque a veces permitimos que algunas marcas y productos nos engañen.

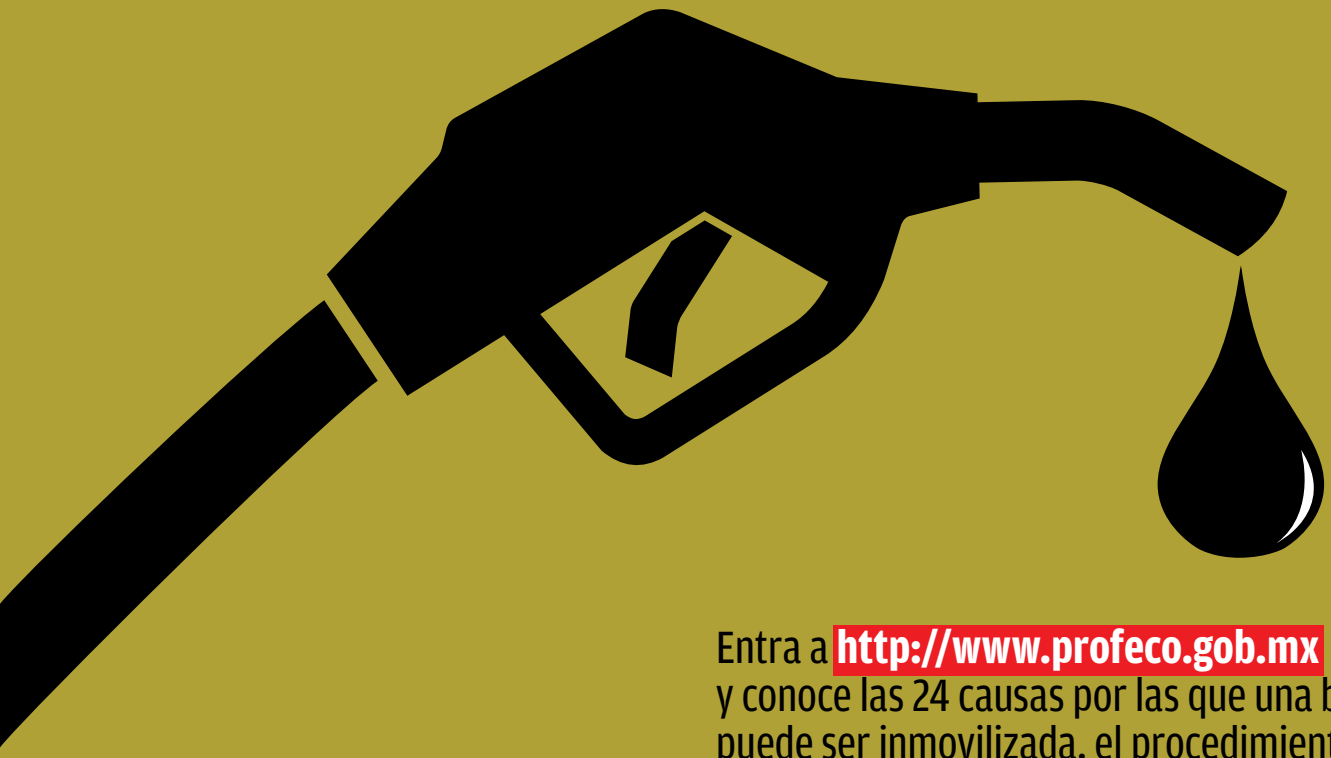
¿Algún consejo para comenzar este nuevo año?
No se dejen llevar por la publicidad. Compren porque alguien les dijo que es un buen producto y no gasten mucho en este mes. Organicen sus gastos, no sean como la Diosa de la Cumbia, ¡ja ja ja!

Guardiana de las monarcas
Además de ponernos a bailar con éxitos como "Escándalo", "Amor de mis amores" y "Qué bello", esta cantante también quiere concienciarnos. Durante la pasada Semana Nacional por la Conservación, y bajo el lema "Protejamos Alas Monarca", la Diosa de la Cumbia fue nombrada Embajadora de la Conservación por la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas. Como parte de sus labores, prestó el video de la canción "Sigo caminando" para difundir la belleza de las áreas naturales protegidas, el carisma de nuestras especies y la labor de los guardaparques.

Foto: cortesía Televisa

¿SABÍAS QUE EXISTEN

24 CAUSAS POR LAS QUE PROFECO INMOVILIZA UNA BOMBA DE GASOLINA?



Entra a **http://www.profeco.gob.mx** y conoce las 24 causas por las que una bomba puede ser inmovilizada, el procedimiento de verificación que realizan nuestros inspectores en cada visita a las estaciones de servicio, y el **Quién es Quién en los Combustibles,** reporte semanal con el desempeño de gasolineras en todo el país.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

Regale afecto

todo el año

Aprovecha esta promoción:

Suscríbete por **$250**

y recibe hasta la puerta de tu casa

12 números por el precio de 10

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona metropolitana
o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) para más información.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Platillo

SABIO PROFECO

Las siguientes recetas integran en un solo plato, de forma inteligente y deliciosa, todos los nutrientes necesarios para llevar una dieta equilibrada. Para despedir el año, nos ponemos de manteles largos con este menú especial. Se trata de unos tortellinis con pollo y un bacalao de la abuela.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco
y elaborado por el chef Julio Romagnoli

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes?

Frutas

- Caña
- Chicozapote
- Chirimoya
- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Jícama
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Tejocote
- Toronja
- Uva

Verduras

- Acelga
- Aguacate
- Betabel
- Calabaza
- Col
- Coliflor
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

167

TORTELLINIS CON POLLO

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 391 kcal * Proteínas 31 g * Grasa 23 g * Fibra dietética 4 g * Colesterol 66 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

> 1 paquete de tortellinis de queso (300 g) o del sabor de tu preferencia
> 1 pechuga de pollo (500 g) sin piel y en cuadritos
> Queso parmesano (60 g)
> 3 jitomates (600 g) pelados y picados, con su jugo
> 1 manojo de espinacas (300 g) lavadas y rebanadas con todo y tallo
> 250 g de champiñones lavados y rebanados con todo y tallo
> ½ taza de puré de tomate (125 g)
> ½ cebolla (120 g) finamente picada
> 6 dientes de ajo (12 g) finamente picados
> 6 hojitas de hierbabuena (5 g) o albahaca fresca picada
> 6 cucharadas de mantequilla (60 g)
> 4 tazas de agua o caldo de pollo (opcional)
> Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1 En una cacerola derrite la mitad de la mantequilla y acitrona la cebolla a fuego medio, después agrega el ajo.
2 Agrega la mantequilla restante y sofríe los trocitos de pollo para sellarlos.
3 Incorpora el agua o caldo y tapa. Cuando suelte el hervor, déjala al fuego durante 10 minutos aproximadamente.
4 Con el caldo hirviendo, agrega los tortellinis y deja al fuego otros 5 minutos para que se comiencen a cocer.
5 Añade el jitomate picado con todo y su jugo, el puré de tomate, los champiñones y las espinacas.
6 Verifica la sazón, salpimienta al gusto y agrega las hojitas de hierbabuena o albahaca. Deja al fuego hasta que las espinacas y los champiñones estén tiernos, y los tortellinis, cocidos.
7 Sirve bien caliente en plato hondo y adorna con el queso parmesano rallado.

El **chef Julio Romagnoli** es propietario de Romagnoli Restaurante, ubicado en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Contáctalo en **romagnoli.restaurante@hotmail.com**

168

BACALAO DE LA ABUELA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 398 kcal * Proteínas 34 g * Grasa 21 g * Fibra dietética 2 g * Colesterol 21 mg

INGREDIENTES (8 RACIONES)

> ½ kg de pescado seco tipo bacalao
> ½ kg de papitas cambray cocidas y peladas
> 2 jitomates maduros (400 g) asados y molidos (400 g)
> ½ cebolla (100 g) cortada en rodajas finas
> 1 taza de puré de tomate (220 g)
> 1 lata de pimientos morrones (125 g) cortados en rajas
> 75 g de aceitunas (75 g) deshuesadas y partidas por la mitad (reserva 6 enteras para adornar)
> 6 chiles güeros en vinagre (60 g) partidos (reservar 3 enteros para adornar)
> 50 g de almendras rebanadas (opcional)
> ½ manojo de perejil fresco (50 g) finamente picado
> 2 cucharadas de vinagreta de los chiles güeros (20 ml)
> 3 cucharaditas de alcaparras (15 g)
> 1 cucharada de vinagre (10 ml)
> 3 dientes de ajo grandes (9 g) finamente picados
> ½ cucharadita de orégano triturado
> ½ taza de vino blanco (125 ml) (opcional)
> 100 ml de aceite de oliva o el aceite de tu preferencia
> Sal, pimentón y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1 Una noche antes de empezar, remoja el pescado en agua fría. Cámbiala varias veces para que se desale.
2 Desmenuza el bacalao (de preferencia crudo); retira con cuidado piel y espinas. Si está muy duro, colócalo en una olla con agua hirviendo y déjalo por unos minutos para que la carne se suavice.
3 En una cazuela calienta el aceite y acitrona la cebolla y los ajos. Incorpora enseguida el pescado desmenuzado y deja freír hasta que se vea bien impregnado del aceite.
4 Agrega el jitomate molido y el puré. Deja al fuego hasta que cambie de color y reduzca un poco.
5 Añade las papitas, el perejil, las aceitunas, las alcaparras, los chiles güeros, los pimientos morrones (reserva unas rajitas para adornar), las almendras y el vino blanco.
6 Condimenta con el orégano, pimentón y pimienta. Mezcla con cuidado, tapa, baja el fuego y de vez en cuando mueve suavemente para que no se bata. Cocina hasta que el guiso sazone y reseque.
7 Al final, verifica la sal y añade el vinagre. Integra todo, tápalo y deja reposar.
8 Sirve el bacalao bien caliente, adornado con los chiles güeros, las aceitunas y las rajitas de pimiento que reservaste o unas hojitas enteras de perejil fresco.

Fotos: José Rodríguez **Chef**: Julio Romagnoli

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

CHIAPAS

Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770

Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA

José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92

Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771

Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311

Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028

Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784

Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO

Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO

Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO

Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO

Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296

Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97

Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS

Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561